

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb

العلاج الطبيعي

تجديد الجسم وتنظيفه من السموم

نموذج العلاج بالعنب

كريستوفر فازي
جوهانا براند

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

نقلته إلى العربية
د. لينة موفق دعبول

العبيكان
Obeikan

www.ibtesamah.com/vb



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر ديسمبر 2018 **

www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



العلاج الطبيعي

تجديد الجسم وتنظيفه من السموم

نموذج العلاج بالعنب

www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb

العلاج الطبيعي

تجديد الجسم وتنظيفه من السموم

نموذج العلاج بالعنب

كريستوفر فازي وجوهانا براند

مقدمة

روزيت بولتي

نقلته إلى العربية

د. لينة موفق دعبول

www.ibtesamah.com/vb

Original Title:

Les Cures de santé
Régénération et détoxication
L'exemple de la cure de raisin

By: Christopher Vasey et Johhanna Brandt PrEéface de Rosette Poletti

Copyright © 1995.2004 Editions Jouvence.

ISBN: 2 - 88353 - 325 -3

All rights reserved. Authorized translation from the French language edition published by: Editions Jouvence, France.

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع جويفنز ، فرنسا .

© العبيكان Obeikan **1428هـ ـ 2007م**

ISBN 5 - 233 - 54 - 9960

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

المملكة العربية ا لسعودية – شارع العليا العام – جنوب برج المملكة – عمارة الموسى للمكاتب .

هاتف : 2937581 / 2937574 فاكس : 2937588 ص . ب : 67622 الرياض : 11517

الطبعة العربية الأولى **1428هـ ـ 2007م**

ⓗ مكتبة العبيكان، 1428هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فاسلي ، كريستوفر

العلاج الطبيعي (علاج بالعنب). / كريستوفر فاسلي؛ لينة موفق دعبول . - الرياض 1428هـ

202 ص؛ 14× 21 سم

ردمك : 5 - 233 - 54 - 9960

1ـ الطب الشعبي 2 – العنب 3 – الأغذية والصحة

أ . دعبول، لينة موفق (مترجم) ب . العنوان

ديوي : 615.537 1428 / 1684

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan

المملكـة العربيـة السـعودية – العليا – تقاطع طريق الملك فهد مع شـارع العروبـة

هاتف : 4160018 / 4654424 فاكس : 4650129 ص . ب : 62807 الرياض : 11595

جميع الحقوق محفوظة . ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة ، سـواء أكانت إلكترونيـة أو ميكانيكيـة ، بما في ذلك التصـوير بالنسـخ «فوتوكوبي» ، أو التسجيل ، أو التخزين والاسترجاع ، دون إذن خطي من الناشر .

www.ibtesamah.com/vb



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



المحتويات

الموضوع	الصفحة

www.ibtesamah.com/vb



FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb

تقديم

روزيت بولتي

وكيل مدير المعهد العالي لتعليم الممرضات في الصليب الأحمر السويسري

إن هذا الكتاب الذي بين أيديكم ليس إلا إشارة. إنه نتيجة عمل مهم على الذات، قامت به قبل ستين عاماً امرأة غير عادية، إنها جوهانا براند، ممرضة تقطن إفريقيا الجنوبية.

يذكرنا هذا الكتاب بالمسار الطويل الذي خطه أناس قد سبقونا، وبالصعوبات التي واجهوها وتجاوزوها، بل إنه الانتصارات والنجاحات التي حاز عليها أولو العزم والتصميم.

إن ما يحثنا إليه عصرنا الحالي في تغيير نظرتنا إلى الأمور ومفاهيمنا السابقة فيما يتعلق بالصحة والمرض والإنسان ومحيطه كانت جوهانا براند قد قامت به من قبل. لقد كانت هذه المرأة المتبصرة والمؤمنة والراغبة بمشاركة ما أُنعم عليها قد سبقت عصرها الذي اكتسحته موجة ما نسميه "النهج الإجمالي".

إنَّ الصحة في ظل هذه النظرة الإجمالية لم تعد المعافاة من المرض ولا كلمة مضادة للمرض. و لم تعد الصحة حقاً ولا منتجاً نشتريه، وإنما نهج شخصي أو جماعي، وتقدم شخصي طويل المسير. إنها "تقدم نحو السيطرة على الذات وعلاقتها بذاتها وبالآخرين

www.ibtesamah.com/vb

والمحيط، إنها تقدم أكثر انفتاحاً ووضوحاً، إنها استقلالية ذاتية واكتشاف مستمر لمفاهيم شافية[1]".

يستطيع الإنسان المصاب بمرضٍ ما في ظل هذه النظرة أن يكون بصحة جيدة رغم مرضه عندما يعرف مرضه وعندما يتعلم كيف يتحكم على المدى الطويل بالعلاجات الضرورية ليحافظ على توازنه.

يمكن للمرض - مهما كان - أن يصبح تجربة رقيٍّ، أن يحث على إعادة ترتيب أولويات الحياة، أن يمنح تجربة شخصية في إعادة اتخاذ القرارات والانفتاح نحو أبعاد روحانية أكثر اتساعاً.

لقد عرفت جوهانا براند أن تنصت إلى دليلها الداخلي، أن تصبح شخصاً مستقلاً وفعّالاً أمام المرض الذي ابتليت به. لقد بحثت عن المعرفة، وأنصتت، وجربت على نفسها هذا العلاج بالعنب، فنجحت، وشفيت، ومن ثم رغبت أن تشارك الآخرين ما تعلمته.

لقد كتبت في كتابها الجملة التالية: "لم يُكتب في هذه المقالة أي شيء عن الجانب النفسي للشفاء. إذ إن هذا الموضوع بحر واسع. لقد اكتفيت بذكر الجانب الأكثر تأثيراً في حياتي والذي جعل مني أكثر إدراكاً لذاتي. لقد كان حدسي لا يخطأ، وقد اعتدت أن أنصت لما تملي علي نفسي مهما كان".

وهكذا، قبل ستة عقود، أوضحت جوهانا براند أهمية هذا التحمل للمسؤولية التي يأخذها المريض على عاتقه وضرورة الانفتاح والإنصات إلى الصوت الداخلي، إلى هذا الشافي الذي نحمله كلنا في أعماقنا.

---

1 - نظرية عناية المرض "Théorie de soins infirmiers" روزيت بوليتي.

www.ibtesamah.com/vb

لم يمنع جوهانا براند شيء عن المضي في رغبتها لمشاركة الآخرين اكتشافها لآثار العلاج بالعنب. لقد عرفت مدفوعة برغبتها في مساعدة الآخرين والتخفيف عنهم أن تروج هذه الطريقة في العلاج والتي ساعدتها في طريقها نحو الشفاء. يقرُّ اليوم كل الذين يدَّعون المعرفة في العلاج الطبي البديل أهمية العلاج بالعنب بفضل ما تختص به هذه الثمرة من فضائل.

لقد بلغت المعرفة في مضمار الصحة بين عامي 1927 و1992 بعداً لم يبلغه الخيال من قبل. لقد عبرت عن فكرتها في كتابها بمعطيات عصرها. و اليوم يرغب العلماء في فهم أفضل لتقبل فرضية التأثير الخاص للعلاج بالعنب.

وهنا أكبَّ كريستوفر فازي، فمهَّد في الجزء الأول من الكتاب بالتحدث عن أهمية أرضية المرض والسموم. وعرض معلومات خاصة و مفيدة فيما يتعلق بالصيام والتفسخ الخلوي الذاتي والحميات المعتمدة على مادة وحيدة. ومن ثم أسهب في الحديث عن فضائل العنب والغذاء النيئ، و لم ينس ذكر استطبابات ومضادات استطباب اتباع الحمية المعتمدة على العنب.

في هذا الكتاب سيجد كثير من الناس المهتمين بالعلاج بالعنب، كإجراء وقائي أو علاجي من حالات مرضية شديدة، معلومات دقيقة تسمح لهم بحسن الالتزام بالحمية المعتمدة على العنب. وسيجدون معطيات علمية تفسر لهم فعالية هذا العلاج.

من المُسلَّم به أن الإنسان كائن لا يتجزأ، لذا فإن التزامه بالعلاج بالعنب لا يشفيه فقط من مرضه الخطير. إذ إن لهذا العلاج فضائل

www.ibtesamah.com/vb



تتجاوز المعافاة من المرض. إنها تمثل جهداً كبيراً في الإرادة. إنها تتطلب اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية الذات، والأمل في أن يصبح هذا العلاج منعطف تحول في الحياة يسمح للجسم بمقاومة أفضل لما يغزوه.

يقبل الذي لجأ إلى العلاج بالعنب أن يتغير وينفتح ويعتقد بالنتائج. وبعبارة أخرى، إنه يصبح، كما كتب الدكتور سيجل في كتابه (الحب والطب والمعجزات)، "مريضاً استثنائياً" تجرأ أن يؤكد ذاته، وأن يستفيد من هذا العلاج كل الفائدة، فيعالج جسده وروحه.

هذا الكتاب بين يديك الآن، إنه هنا للذين يرغبون تعلم شيء فيما يتعلق بشفائهم.

كتب كارل روجيه قبل سنوات من وفاته:

> **"تعلمون أنني لا أعتقد أن أي إنسان مهما كان قد علَّم أحداً أي شيء. إنني أشك بفعالية التعليم. الشيء الوحيد الذي أعرفه هو أنه من يريد التعلم يتعلم. كل معلم مهما كانت قدراته ليس إلا ميَسِّر، إنسان يضع الأشياء في متناول اليد، يبينها للناس، ويزينها لهم، ويغريهم بتناولها وخدمة أنفسهم".**

وهذا ما قامت به جوهانا براند وكريستوفر فازي. لذا اخدموا أنفسكم بأنفسكم وتقدموا كما يحلو لكم نحو مستوى أعلى من السعادة.

وهذا ما أتمناه لكم.



www.ibtesamah.com/vb

المقدمة

يقف المرضى الراغبون في علاج أنفسهم باتباع علاج طبيعي محتارين أمام الكم الهائل من الحميات؛ العلاج بالعنب أو بالليمون أو بشراب القيقب.....، والحميات المقتصرة على التفاح أو الأرز أو على الجزر، والحميات القائمة على التناسق بين المواد الغذائية، أو الحميات النباتية أو حمية الدكتور إكس....

إن العلاجات الطبيعية كثيرة جداً، ويؤكد مروجوها أنها ناجحة واستثنائية بل معجزة وحتى في علاج الأمراض التي لا شفاء منها مثل بعض السرطانات.

إن نماذج من حالات الشفاء والحجج النظرية التي تؤكد صحة أساس هذه الطريقة في العلاج الطبيعي أو تلك، تشجع الكثير من الناس لاتباع هذه الطرق العلاجية. ولكن، ينفجر أحياناً جدل حاد بين أتباع الطرق العلاجية الطبيعية المختلفة. إذ لكل طريقة علاجية أتباع ومدافعون محتدمون وأنصار مشجعون وأيضاً معارضون.

ويجد المبتدئ نفسه مشوشاً أمام الآراء المتناقضة التي يسمعها وأمام هذا التشكيلة الواسعة من الطرق العلاجية الطبيعية المقترحة. كيف يمكن له أن يهتدي إلى الطريقة العلاجية المناسبة بين كل هذه الطرق العلاجية المختلفة؟ و كيف يمكن لكل هذه الطرق العلاجية على اختلافها في الظاهر أن تعطي النتيجة نفسها: الشفاء من المرض؟!!

و يزداد تشوش المبتدئ عندما يسمع هنا وهناك عن علاجات طبيعية اتُّبِعت بعناية ولكن وضع المريض الصحي لم يتحسن، بل ازداد

www.ibtesamah.com/vb

تفاقماً، واحتاج إلى أسابيع طويلة ليشفَ من الآثار السيئة للعلاج الطبيعي.

أمام مثل هذه المواقف يراوده الشك من فعالية هذه الطرق العلاجية عموماً، بل قد يرفض كلياً هذه الطرق العلاجية، ولكن الشك فيها ورفضها غير مبرر. إنَّ النتائج السيئة أو الآثار المضرة لهذه الطرق العلاجية لا تثبت أن هذه الطرق العلاجية غير فعالة بحد ذاتها، وإنما خيار الطريقة العلاجية كان خطأً، وبعبارة أخرى: إنَّ الطريقة العلاجية التي تم اختيارها لم تكن مناسبة لإمكانيات وحاجات المريض وأن هذا المريض كان بحاجة إلى طريقة علاجية أخرى.

إنَّ العلاجات الطبيعية ما هي إلا وسائل مختلفة لبلوغ الهدف نفسه. و لكلٍّ منها خصائص تميزها وتجعل منها أكثر فعالية لبعض المرضى دون غيرهم. إن آليات العلاج المختلفة الخاصة بكل طريقة علاجية متشابهة وتعمل على نحو متماثل.

إنَّ الهدف من هذا الكتاب أن يبين هذه الوحدة ليساعد المريض في اختياره وذلك بمعرفة العلاج الطبيعي الذي يناسبه. بل أكثر من ذلك، إنَّه يساعد المريض على ابتداع طريقته العلاجية الخاصة به وتغييرها مع الوقت في مواجهة المواقف الجديدة والمشاكل المستجدة التي يواجهها.

لكي تستفيد كل الفائدة من العلاجات الطبيعية، من الضروري معرفة ماهية آلياتها التي تجعل منها فعالة وشافية. وبدلاً من عرضها على نحو نظري ومجرد تقدمتها لك عن طريق عرض نموذج من العلاج

www.ibtesamah.com/vb

الأكثر شهرة والأكثر تطبيقاً في أيامنا هذه: ألا وهو العلاج بالعنب الخاص بجوهانا براند.

يضع الجزء الأول من هذا الكتاب العلاج بالعنب ضمن السياق العام للعلاج الطبيعي، أي بالنسبة للمفاهيم الطبيعية للصحة والمرض كما أعلن عنها أبوقراط أو الدكتور بول كارتون غير البعيد عنا[1]. ومن ثم ستجد توضيحات مفصلة عن فضائل الخطوات المختلفة (الصوم، الحمية المعتمدة على مادة وحيدة، الحميات المعتمدة على الأطعمة النيئة، التنظيف، إلخ) التي تعد جزءاً من العلاج بالعنب، مما يسمح للقارئ إدراك أين تكمن فعالية العلاجات الطبيعية عموماً، وما هي عوامل الشفاء التي تشترك بها.

كما نعرض اللحظات الحساسة من العلاج (نوبات الشفاء ونوبات إزالة التسمم) بشيء من التفصيل لكي يتمكن الملتزم بها تفسير ردود الأفعال التي يعيشها على نحو صحيح وبذلك يستطيع تجنب إزعاجاتها. وسيختم الجزء الأول هذا ملخص عملي لكل النقاط المهمة التي لابد من احترامها والالتزام بها في أثناء اتباع العلاج.

الجزء الثاني عبارة عن كتاب جوهانا براند، "العلاج بالعنب"، طريقة تقليدية من الطب الطبيعي، حيث تروي لنا قصة اكتشافها وتصف لنا طريقة تطبيق علاجها. و في كل سطر نستشف حماسها لفوائد علاج بسيط وسهل التطبيق، ولكنه فعال، حتى في الحالات المرضية الخطيرة. لقد كان كتابها في الأصل مؤلفاً من مقالات

---

1 - لنفس المؤلف، رسالة الدكتور بول كارتون، طبعة Fontaines 3، 1992، نافذة.

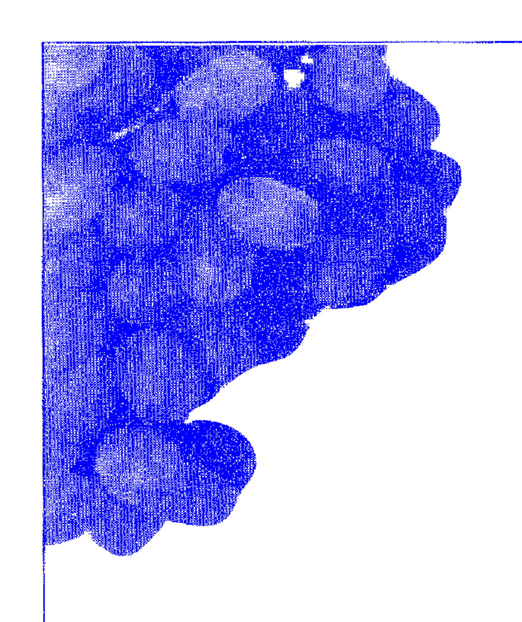
www.ibtesamah.com/vb

ونصوص مختلفة جُمعت في مُؤلفٍ واحد. وبغية تجنب التكرار وتصنيف المعلومات لخّص المُؤلف الأصلي نوعاً ما وأُعيد ترتيبه.

سيجد القارئ نفسه إذن أمام كتابين: الأول يشرح له "لماذا" نلجأ لهذه العلاجات الطبيعية، والثاني عبارة عن كتاب جوهانا براند الذي يشرح له "كيف" يكون اتباع العلاج الطبيعي.



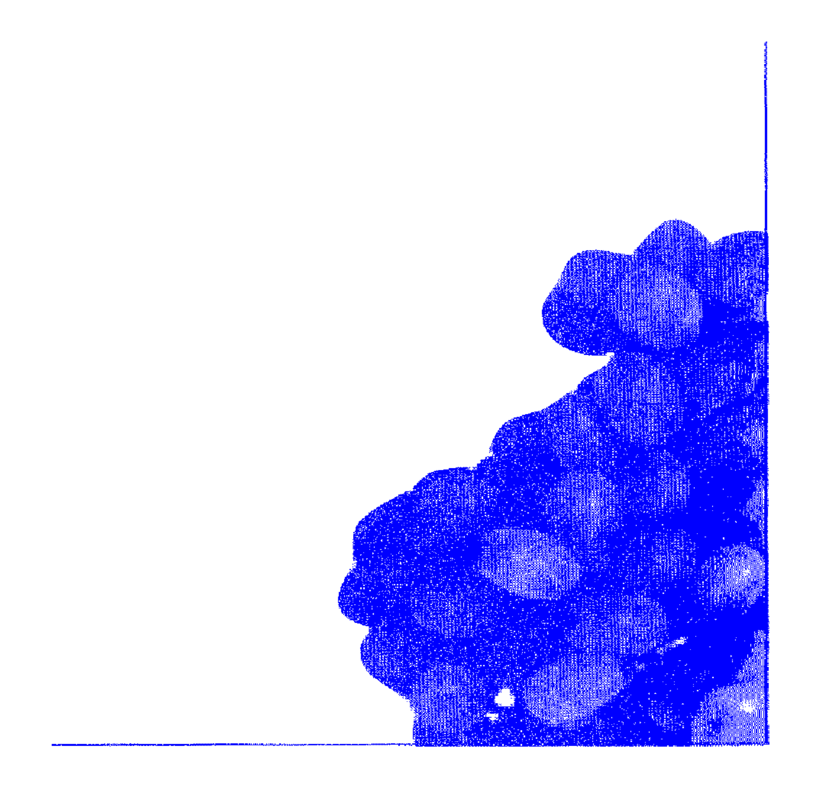
www.ibtesamah.com/vb



الجزء الأول

تجديد الجسم وتنظيفه من السموم

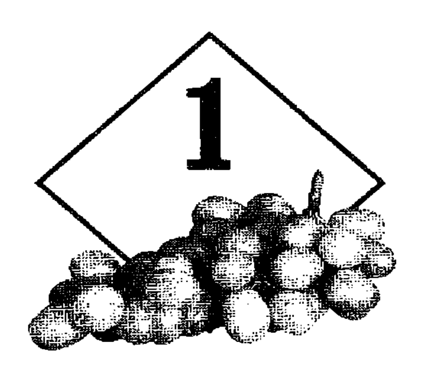
كريستوفر فازي



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



طبيعة الأمراض الحقيقية وفن الشفاء

"ولدت جوهانا براند عام 1876 من عائلة هولندية في إفريقيا الجنوبية. كان والدها قساً بروتستانتياً وأمها من أصل فرنسي. كانت جوهانا براند ممرضة نشيطة جداً، وقد تطوعت للتمريض أثناء الحرب الفظيعة بين المستعمرين في إفريقيا الجنوبية في بداية القرن العشرين. فنجحت معرضة نفسها للخطر في إنجاز بعض أعمال المقاومة بتوصيل رسائل وتزويد المحاربين واستقبالهم وتخبئتهم عند الحاجة.

تزوجت جوهانا قساً بروتستانتياً وأنجبت منه سبعة أولاد، وتابعت حياتها النشيطة. ولكنها وجدت نفسها في أثناء الحرب العالمية الأولى مبتلية بسرطان خطير في المعدة. وفي عام 1921 أخبرها الأطباء بأنَّ أمامها فقط ستة أسابيع للحياة. ولكن هذا الخبر الفظيع لم يكبلها، بل رغبتها في الحياة أصبحت أقوى.

وأخذت رافضة كل عملية جراحية تبحث عن طريقة طبيعية للشفاء. لقد سمعت عن فوائد الصوم. وتطور المرض سريعاً. ولكنها اكتشفت بتجريب العلاج بالعنب خصائص رائعة لهذا العلاج.

www.ibtesamah.com/vb

لقد عزت شفاءها النهائي إلى الصوم الذي التزمت به في بداية ونهاية العلاج بالعنب.

إنَّ النظام الغذائي المدروس جيداً والتدريجي الذي أعدته سمح لها بأن تعيش وهي تتمتع بصحة جيدة أربعين سنة أخرى. و استطاعت هذه المرأة المدهشة أن تحافظ على حيويتها حتى آخر يوم من حياتها، وتوفيت وعمرها 86 سنة".

هذا ما روته لنا ميرا دونان براند، ابنة جوهانا براند عن حياة أمها.

إن الورم السرطاني الذي ابتليت به قد شُخِّص سريرياً وإشعاعياً. و بناءً على هذا التشخيص نصحها كل الأطباء الذين استشارتهم أن تُجرى لها عملية جراحية في أقرب وقت ممكن. فهناك ورم سرطاني دون أدنى شك. وتشهد الأسابيع الست التي بقيت لها من الحياة التي توقعها الأطباء على خطورة حالتها الصحية.

ومع هذا شُفيت جوهانا براند دون أن تخضع لأي عملية، وبوسائلها الخاصة. لقد عاشت أربعين سنة أخرى. إن وسائلها البسيطة والطبيعية التي اكتشفتها لتعالج نفسها كانت أساس العلاج بالعنب. هذا العلاج الذي أصبح من الآن فصاعداً مشهوراً في عالم كله. وقد التزم بنصائحه الآلاف من المرضى، فتعافوا.

لا يمكننا أمام بساطة العلاج بالعنب ونتائجه المذهلة إلا أن نتساءل: أين تكمن فعاليته؟ و كيف يمكن له أن يكون علاجاً ناجعاً ليس فقط في التخلص من السرطان بل أيضاً من كثير من أمراض أخرى؟

www.ibtesamah.com/vb

عادةً يكون لكل دواء فعالية في علاج مرض معين، وليس كل الأمراض الأخرى. أما العلاج بالعنب فالأمر يختلف؛ إنَّ إمكانيات تأثيره واسعة ومتنوعة جداً. هل نحن أمام علاج متعدد الفعاليات أم أن للأمراض طبيعية مشتركة؟!

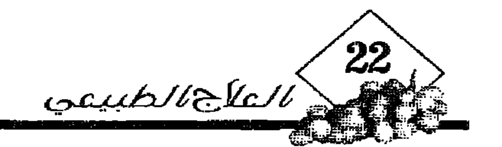
أين تكمن إذن فعالية العنب الغامضة والقوية؟ ولماذا العنب وليس ثمرة فاكهة أو خضار أخرى، بل لماذا ليست عشبة طبية؟ إن جوهانا براند تتحدث عن مادة شافية غامضة موجودة في العنب لم تكن قد اكتشفت بعد في زمانها، ومازالت مجهولة حتى اليوم. ولكن؛ حتى ولو تم التعرف عليها، سنبقى نواجه لغزاً؛ لأنه حتى الوقت الحاضر لا نعرف منتجاً طيف تأثيره بهذا الوسع والتنوع: يقتل الخلايا السرطانية ويزيل التهاب المفاصل المؤلم ويشفي من مرض السل والتهاب الزائدة والتيفوئيد ويمنع خسارة الأسنان وتساقط الشعر ويعالج فقر الدم ويرمم الأنسجة وغير ذلك.

إن العلاج بالعنب يشوش الفكر لأنه يثير الكثير من التساؤلات. فهو يشكك في كثير من المعطيات الطبية التي تُعتبر أكيدة ونهائية. في الواقع، كيف يمكن للعنب أن ينجح حيث فشلت الأدوية الأكثر تعقيداً؟

ولكن لابد من الاعتراف، إذا كانت الأدوية الحديثة تخفف من حدة ألام السرطان والروماتيزم على سبيل المثال، إلا أنها لا تشفي منها إلا فيما ندر!

إن إنكار حقيقة فعالية العلاج بالعنب يعني معاندة جلاء الواقع. فهناك عشرات الآلاف من المرضى قد شُفوا من أمراض مختلفة.

www.ibtesamah.com/vb



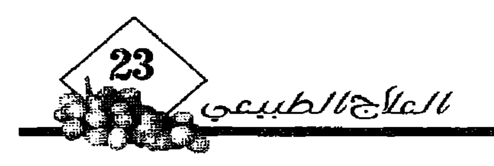
وهناك عشرات الآلاف آخرون استطاعوا أن يُشفوا بالالتزام الدقيق بالعلاج بالعنب. النتائج ملموسة و يمكن الحصول عليها في أي وقت كان؛ لذا لابد للعلم من تقبلها.

عوضاً عن إنكار فعالية العلاج، يُفضل البحث عن سبب فعاليته الكبيرة. إنَّ هذا يفتح آفاقاً جديدة وإدراكاً مختلفاً لعمل الجسم ودور المريض في هذا العمل. وهكذا نغني العلاج بالطبيعة أي إمكانية الشفاء بوسائل جديدة من أجل سعادة المرضى.

تحدثت جوهانا براند مراراً عديدة عن مادة سامة تجعل منا مرضى، في حين يعتقد معظم الناس أننا نقع مرضى بسبب الجراثيم، أين الحقيقة؟ ما هو سبب الأمراض، الجراثيم أم السموم التي تتكلم عنها جوهانا براند؟



www.ibtesamah.com/vb



هل الجراثيم هي التي تسبب الأمراض؟

الحقيقة الأولى: هناك كثير من الأمراض نعرف بيقين أن الجراثيم لم تسببها، وأنها ليس لها أي دور في الإصابة بها لا عن قريب ولا عن بعيد. و أنَّ تناول أي علاج مبيد للجراثيم (مثل المضادات الحيوية) لا يغير من مجرى المرض في أي حال من الأحوال.

إنها الأمراض التالية: احتشاء عضلة القلب، والسكري، والربو، والسرطان، وفقر الدم، والكساح، والشقيقة، والتحسس، والاكتئاب العصبي، والاضطرابات الهضمية والدورانية والهرمونية والعصبية ومعظم أمراض التهاب المفاصل.

إذن الأمراض غير الجرثومية عديدة ومن ضمنها الأمراض الخطيرة.

طبعاً في بعض الحالات يكون تأثير الجراثيم واضحاً. ويبدو وجودها جلياً في التهاب القصابات والصدر والزكام والتهاب المثانة والسيلان الأبيض والتهاب الكبد والإيدز والتهاب الكلية وغير ذلك.

منطقياً نستنتج: عند التأكد من وجود جراثيم في حال الإصابة بالأمراض التي يُقال عنها أنها معدية، أنَّ الجراثيم سبب هذه الأمراض. و بعبارةٍ أخرى: يكفي أن نقضي على هذه الجراثيم لكي نتحكم بالمرض.

و لكن هذا الاستنتاج، وإن كان ما أقول قد يبدو غريباً، فيه غلط بارغم من كل شيء. بالتأكيد إن وجود الجراثيم يحرض الأمراض.

www.ibtesamah.com/vb

بإمكانها ذلك ولكن ليس عليها بالضرورة فعل ذلك. إضافة إلى أنها لا تسبب المرض بالضرورة في كل الحالات. لقد تبين منذ وقت طويل أنه عند انتشار الأوبئة مثل وباء الزكام أو أي مرض آخر، لا يصاب كل شخص بالمرض على احتكاك به. فإذا كان وجود الجرثومة يكفي للإصابة المؤكدة بالمرض أو وباء التيفوس أو الكلوريا أو الطاعون أو الحمى الصفراء أو الزكام الإسباني أو جدري الماء أو شلل الأطفال، لما بقي للإنسان أثرٌ على وجه الأرض منذ زمن بعيد؛ لذا عند انتشار أي وباء لا يصاب به إلا فئة من السكان. أما الآخرون فإنهم يقاومون الوباء، ويمنع جهاز مقاومة أجسامهم الجراثيم من البقاء والتطور والتأثير.

إذن ليست الجراثيم على ما يبدو العامل الوحيد الذي يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار. لابد أيضاً من اعتبار قابلية التأثر والعدوى وتربة الجسم المقاومة للمرض. إنّه فرقُ القوى بين هذين العاملين - قوة الجرثومة والقدرة الجسم على مقاومتها - الذي يحدد فيما إذا كان المرض سيظهر أم لا. كلمَّا كانت مقاومة الجسم ضعيفة سهل على الجراثيم الاستقرار والتطور، ومن ثم ظهور المرض. في حين كلما زادت مقاومة الجسم تعسر على الجراثيم البقاء والتأثير في هذا الوسط غير المرحب بها.

إنَّ خصائص تربة الجسم المقاومة للمرض - قوية أم ضعيفة - لا تحدد فقط احتمالية الإصابة بالمرض بل أيضاً الشكل الذي سيأخذه المرض وفقاً للجراثيم. وبعبارةٍ أخرى، إن نوعية المرض الذي سيظهر بعد العدوى مرتبط بضعف المقاومة أكثر من ارتباطه بنوعية الجراثيم المعتدية. فعلى سبيل المثال، يمكن للعصيات البكتيرية أن تثير وفقاً

www.ibtesamah.com/vb

لتربة الجسم المقاومة التي اخترقتها ذبحة لوزية أو فلغمون (خراجة منتشرة) أو حبن أو خمج الدم أو حمى قرمزية أو تهيج. وكما يمكن للمكورات الرؤية أن تثير الحلأ، ويمكنها أيضاً أن تثير ذات الرئة أو التهاب السحايا. كل هذا يتعلق بتربة الجسم المستقبلة.

إن تفوق تربة الجسم المقاومة على الجراثيم تبدو جلية من حقيقة أن المرض نفسه يمكن أن تسببه جراثيم مختلفة جداً. إذ يمكن أن يحرض الإصابة بالتهاب القصبات والذبحة لوزية والزكام العصيات والمكورات الجرثومية أو الفيروسات.

الجراثيم

ليست الجراثيم السبب الرئيس للأمراض. لأنه من جهة، يوجد العديد من الأمراض غير الجرثومية، ولأن، من جهة أخرى، إمكانية الجراثيم في تحريض مرض معد ما مرتبطة بجودة أو سوء حالة الجسم المقاومة للأمراض.

توضح هذه الأمثلة أهمية المستقبِل (الجسم) على المستَقبَل (الجرثومة).

مع أن الطب الطبيعي يعتبر تربة الجسم المقاومة هي من يحسم الأمر، إلا أنه لا يقلل من أذية الجراثيم. إن الجراثيم والفيروسات والطفيليات حقيقية وتشكل خطراً كامناً على صحة الإنسان بالتأكيد. ولكن من الخطأ اعتبارها السبب الأول للأمراض.

إن دور تربة الجسم المقاومة المتفوق على الجراثيم قد أقر به أيضاً لويس باستور، الباحث الفرنسي الذي ندين له باكتشاف الجراثيم

www.ibtesamah.com/vb

ودورها وكذلك بإعداد أوائل اللقاحات. لقد صوّب رأي النمّامين به - الذين أقروا بدور الجراثيم في تطور الأمراض المعدية والذين أكملوه بمفهوم تربة الجسم المقاومة فيما إذا كانت مستقبلة أم لا. إنَّ الجملة التي نطق بها قبل موته في أثناء احتضاره والتي أصبحت مشهورة منذ ذلك الوقت هي: "ليست الجراثيم كل شيء، بل تربة الجسم المقاومة هي كل شيء".

لماذا لتربة الجسم المقاومة كل هذه الأهمية على الصحة؟ وما هي بالتحديد؟

إنَّ تربة الجسم المقاومة للأمراض عبارة عن مجموعة من السوائل العضوية التي تروي الجسم وحيث تُغمر الخلايا. إنها الدم الذي يجري في الشرايين والأوردة، بل أيضاً في الشعيرات الدموية؛ هذه الأوعية الدموية الدقيقة مثل الشعر التي تنزل حتى أعماق الأنسجة، وهي أيضاً السائل اللمفاوي؛ الدم الأبيض الذي يجري داخل العقد اللمفاوية، وهي أيضاً مصل الدم داخل الخلايا وخارجها، إنها السوائل التي تحيط بالخلايا وتملؤها.

لا يمكن للخلايا الانتقال، سواء كان ذلك بحثاً عن الغذاء أو لرمي الفضلات نحو الخارج؛ إنها بحاجة إلى مساعدة للقيام بوظائفها. وتُنجز هذه الوظائف بفضل السوائل العضوية التي تقوم بدور الناقل.

تُنقل المواد المغذية والفيتامينات والمعادن، بل أيضاً الأوكسجين الضروري للخلايا بفضل الدم والسائل اللمفاوي والمصل الخلوي إلى أماكن استخدامها: الخلايا. وتسلك الفضلات التي تنتجها الطريق نفسها، ولكن باتجاه معاكس لتغادر الجسم.

www.ibtesamah.com/vb

وهكذا تغترف الخلايا من السوائل العضوية ما تحتاج إليه، وفي هذه السوائل نفسها ترمي كل فضلاتها.

إن السوائل العضوية هي الوسط المغذي للخلايا، وكذلك طريق التخلص من السموم. إن تركيب هذه السوائل يتبدل طبعاً في كل لحظة ووفقاً للوجود الطبيعي أو غير الطبيعي للمواد المغذية وللسموم. يحدد التركيز العالي للسموم، أو العكس، والعوز إلى المواد المغذية خصائص تربة الجسم المقاومة، وبالتالي تغيير إمكانيات عمل الخلايا.

تربة الجسم المقاومة للأمراض

تربة الجسم المقاومة للأمراض عبارة عن مجموعة من السوائل العضوية (الدم والسائل اللمفاوي والمصل الخلوي) التي تروي الجسم وحيث تسبح الخلايا. إن التركيب المثالي لهذه التربة يمكن أن يتغير سواء بكثرة تحمله للسموم أو بعوزه لمواد مغذية أو بالاثنين معاً.

وهكذا فإن تركيب السوائل العضوية أو - بمعنى آخر - خصائص تربة الجسم المقاومة تتحكم في صحة الجسم أو في وقوعه فريسة للمرض. كل شيء مرتبط بتربة الجسم المقاومة. فمهما كانت الأمراض التي يعاني منها الإنسان، فإن الاضطرابات لا يحددها فقط الأعراض الموضعية، بل هناك دائماً خلل عام في الأعماق؛ عجز في مستوى تربة الجسم. و لا يمكن أن يكون غير ذلك؛ لأن تربة الجسم هي التي تتحكم بظهور الأعراض أو باختفائها.

إن دور الجراثيم في أصل هذا العجز لا يستهان به، كما رأينا، ولكنه يبقى دوراً ثانوياً. ما هو إذن دور السموم في ظهور الأمراض؟

www.ibtesamah.com/vb

الأمراض والسموم

عندما تتحدث جوهانا براند عن مسببات الأمراض، فإنها لا تقصد الجراثيم على الإطلاق، وإنما السموم أو المواد السامة أو الفضلات. تُرى هل الحقيقة تؤكد هذه الزاوية في رؤية الأمور؟ يمكن لكل واحد منا أن يتحقق بأن رؤية الأمور بهذا الشكل صحيحة. إذ تكشف لنا مراقبة الأمراض بأن في كل الأمراض يوجد تربة جسم مثقلة إلى حدٍ ما بالسموم.

فأثناء نوبات الربو يسد البلغم الحويصلات الرئوية، والقصبات الرئوية عند الإصابة بالتهاب القصبات، والحنجرة عند الإصابة بالسعال والجيوب عند الإصابة بالتهاب الجيوب والأنف عند الإصابة بالزكام. وعندما يسعل الأشخاص الذين يعانون من الأمراض التنفسية يبصقون ويتمخطون ليتخلصوا من الفضلات المكدسة في مجاري تنفسهم.

وتلتهب الرمال أو البلورات وتسد وتشوه مفاصل المصابين بالروماتيزم.

وتتخلص الغدد الدهنية من الفضلات الغروية عن طريق حب الشباب والدمامل والإكزيما الراشحة؛ والغدد العرقية من الفضلات البلورية أو الحمضية عند الإصابة بالإكزيما الجافة والحكة والشقوق.

إنه وجود مواد غذائية بكثرة في مستوى المعدة أو الأمعاء الذي يسبب القلس وعسرة الهضم والغثيان والتقيؤ والإسهال؛ وعندما تكون هذه المواد مهيِّجة تتخمر وتتعفن فيلتهب الغشاء المخاطي الهضمي (التهاب المعدة، التهاب الأمعاء، التهاب القولون) وتنتج الغازات (بلع الهواء وتطبل).

www.ibtesamah.com/vb

إنه وجود الكلسترول والحموض الدسمة بكثرة الذي يسبب الأمراض القلبية والوعائية التي هي وراء موت 60٪ من المصابين بها. إن هذه المواد تزيد كثافة الدم وتتوضع على جدران الأوعية الدموية (تصلب الشرايين)، وتشوه جدرانها (الدوالي)، وتصيبها بالتهاب (التهاب الأوردة والشرايين)، وتسدها (احتشاء وسكتة دماغية وصمامة رئوية).

وعند المعاناة من التحسس تكون المواد المحسسة هي المتهمة، وعند الإصابة بأمراض كلوية تكون الفضلات البروتينية، وعند المعاناة من البدانة تكون المواد الدسمة، وعند الإصابة بالسكري يكون السكر، والنقرس يكون حمض البول، وهشاشة العظام تكون الحموض والسرطان - المرض الذي عانت منه جوهانا براند والذي قادها لاكتشاف العلاج بالعنب - تكون المواد المسرطنة هي المتهم الأول.

إن السموم موجودة عند الإصابة بالأمراض سواء كانت بسيطة أو خطيرة. إنها تضر الصحة سواء بكثرتها أو بخصائصها.

أما فيما يتعلق بكميتها، فعندما تملأ كتلة كبيرة من الفضلات سوائل خارج الخلايا، تسبح الخلايا في مستنقع يشل كل التبادلات. فلا يصل الأوكسجين والمواد المغذية إلى الخلايا إلا بصعوبة بالغة. وتغادر الفضلات التي ترميها محيطها المباشر بصعوبة أيضاً، فتزداد درجة اتساخ التربة. وتمتلئ الأعضاء التي تشكلها هذه الخلايا بالفضلات، وتصبح عاجزة عن أداء عملها. وعندما تتعطل عن أداء نشاطها يكون المرض. فيحدث اضطرابات كبدية عندما يكون الكبد محتقن؛ ونزلة رئوية عندما تنسد المجاري التنفسية؛ ورمال كلوية وحصى عندما يصاب الجهاز البولي.

www.ibtesamah.com/vb

في الوقت نفسه هناك فضلات موجودة بكميات قليلة، ولكن تأثيرها النوعي ضار جداً بسبب سموميتها. إنها تعتدي على الأنسجة، تهيجها، تصيبها بالتهاب (مثل روماتيزم المفاصل) تؤذيها وتحجِّرها (مثل التهاب الأعصاب والتصلب). بل يمكنها أيضاً تحويل وظيفة الخلايا الطبيعية وتجعلها تتبنى سلوك مؤذٍ لباقي الجسم (تسرطن الخلايا وتسللها داخل الأعضاء المجاورة).

السموم

تؤذي السموم الصحة لأنها تحقن الأعضاء وتسمم الخلايا.
إذ إنَّها عندما تتكدس تشكل وسطاً مناسباً لنمو الجراثيم.

يمكن أن يضاف إلى تأثير السموم الضار اضطرابات تسببها الجراثيم؛ ذلك لأن الجراثيم لا يمكنها أن تبقى وتنمو إلا في تربة منحطة بفضل كثرة الفضلات، فتظهر الآثار المرضية. فضلاً عن ذلك فإن الأذية التي تُلحق بها الجراثيم شبيهة بأذية السموم، لأنه بسبب التسمم بالفضلات التي تفرزها ينبعث المرض.

وهكذا يبدو أن التسمم واتساخ الدم والأعضاء السبب الطبيعي للإصابة بالأمراض. إن هذا المفهوم غير جديد، لقد نسيناه في أيامنا هذه، ولكنه قديم قدم الزمان، ويشكل جزءاً من الطب التقليدي لكل الأزمنة.

أصل الأمراض

يعود أصل الأمراض في نظر القدماء - وهذا مازال يصح إلى اليوم - إلى وجود مواد غير مرغوب بها في جسم الإنسان. واتخذت هذه المواد أسماء مختلفة عبر الزمان، ويطلق عليها اليوم اسم عام وهو السموم. إنها الكلسترول وحمض البول والفضلات البلورية أو الغروية

www.ibtesamah.com/vb

وغير ذلك من الأسماء. اليوم، يجب أن نضيف إلى هذه المواد غير المرغوب بها كل المواد الغذائية المضافة (الملونات، مضادات الأكسدة، المواد الحافظة...)، والمنتجات التي تستخدم في الزراعة (من مبيدات الأعشاب الضارة ومبيدات الفطور ومبيدات الحشرات....)، والأدوية التي تُعطى إلى الماشية (من هرمونات ومضادات حيوية ولقاحات...)، والأدوية التي يتناولها الإنسان (من مهدئات ومنومات ومضادات حيوية...) وكذلك الكثير من المواد السامة التي يزودنا بها تلوث الهواء والماء والأرض.

كان الأطباء الكبار في كل الأزمان يؤكدون دائماً على الدور الأساسي لإزالة التسمم. فلقد كتب أبوقراط، أب الأطباء: "إن أصل كل الأمراض هو نفسه... عندما يكون المزاج شديد السوء يصبح الإنسان عرضة لكل الأمراض. ويجري الاعتداء على الجسم ويختل توازنه".

ويلخص الطبيب الإنكليزي الكبير توماس سدنهام (القرن السادس عشر) كيف يصاب الإنسان بالمرض على نحو رائع فيقول: "ليست الأمراض إلا جهود الطبيعة التي تعمل جاهدة بغية الحفاظ على المريض بالتخلص من المادة الممرضة".

واليوم يؤكد الطبيب الفرنسي بول كارتون، أبوقراط قرن العشرين: "ان المرض ليس في الحقيقة إلا ترجمة عمل داخلي في تنظيف الجسم من السموم المكدسة فيه وإبطال مفعولها بغية الحفاظ عليه وتجديده".

كما يؤكد رودلف ستنر، مؤسس طب جديد شديد الاختلاف، الطب الأنتروبوزوفي: إن أصل التهابات الداخلية يعود دائماً إلى "وجود مواد غير مرغوب بها منحلة في سوائل أجسامنا".

www.ibtesamah.com/vb

أياً كانت التعاريف التي عُرف بها المرض والزمان الذي وصفه بها يبقى المرض يُعرف على أنه حالة صحية سببها اتساخ الجسم.

وهذا الاتساخ سبب الاضطرابات الصحية. والمرض حالة من اضطراب عمل أعضاء الجسم قد سببها وجود مواد غير مرغوب بها. وهكذا المرض ليس كما نتخيله غالباً، كيان خارجي مكتمل يمرضنا عندما يخترق أجسامنا؛ لذا يجب عدم اعتبار المرض عدواً لنا في داخلنا وكأن جسمنا ساحة الوغى. إذ إن العجز الذي تعاني منه تربتنا وسوء حالة أجسامنا هما المسألتان الأساسيتان اللتان علينا العمل لحلهما. ومن هذا المنطلق للرؤية لا يُعتبر الاستشفاء حرب علينا القيام بها لمقاومة عدو، وإنما مساعدة علينا أن نقدمها لصديق في ضيق.

عند الإصابة بأي مرض نكون أمام مظاهر سببها اتساخ الأنسجة ومحاولات لإبطال مفعولها وتخلص الجسم منها. إذن هناك دائما عنصران: أعراض سببها وجود فضلات وأعراض سببها رد فعل مقاومة الجسم. تواجه التربة في الواقع عند اتساخها خطراً يهددها، فلا يبقى جسم مشاهداً سلبياً. بل يتصرف ويسعى للتخلص من المواد غير المرغوب بها. ولهذا يكثف عمل تصفية الأعضاء المرشِّحة - أو المنافذ - وهي الكبد والأمعاء والكلى والجلد والمجاري التنفسية.

لذا عند الإصابة بالتهاب قصبات، يكون سبب الأعراض المرئية وجود فضلات غروية قد سدت القصبات وكذلك جهود المجاري التنفسية للحفاظ على نفسها من هذه الفضلات (فرط الإفرازات المخاطية عن طريق الغشاء المخاطي) ورميها إلى الخارج (تقشع وسعال ونوبات ربو وزكام شديد). وعند المعاناة من الروماتيزم، تهيج الفضلات

www.ibtesamah.com/vb

الحمضية والمثيرة، فتؤذي وتسبب الألم. ولكن المفاصل تدافع عن نفسها ويكون ذلك بالتهاب واحتقان المنطقة المعنية.

فإذا كان وضع التربة المسؤول الحقيقي عن المرض، فلا يمكن للألم إلا أن يكون عاماً كما أن التربة عامة. يعارض هذا الإدراك الإجمالي للمرض النظرة المجزأة السائدة التي تعتبر المرض اضطراب موضعي محدد بمنطقة معينة من الجسم. وبهذه النظرة يكون المريض الذي يعاني من ألم في مفاصله ليس إلا مريض مفاصل، أما باقي جسمه فليس بمريض. وبالتالي فإن مريض السرطان ليس إلا مريضاً في مستوى الخلايا المتسرطنة في جسمه، ومريض الإكزيما ليس إلا مريضاً في مستوى جلده، والذي يعاني من الإمساك ليس إلا مريضاً في مستوى أمعائه، وهلم جراً...

من المذهل أن نحاصر المرض بمنطقة محدودة في الوقت الذي نعتبر ارتباط أعضاء الجسم بعضها ببعض يعود إلى السوائل العضوية (الدم والسائل اللمفاوي والمصل) التي تدور باستمرار مزودة بمواد مغذية أو بسموم لابد لها من أن تجري في كل أنحاء الجسم. إن اعتبار أن الفضلات لا تتكدس إلا في المنطقة المريضة نظرة لا توافق علم الفيزيلوجية (علم وظائف الأعضاء). إن ظهور حب الشباب عند رأس الكتفين لا يعني أن الفضلات غير موجودة إلى في هذه المنطقة، بل في كل مكان في التربة، ولكن تركيزها الأكثر والأوضح في هذه المنطقة المعنية لأن الجسم يسعى للتخلص منها بهذه الطريقة. والسموم في جسم مريض السرطان ليست فقط في مستوى الورم، بل في كل خلايا جسمه. والدليل على ذلك أن هذا المريض يعاني إضافة إلى الألم في

www.ibtesamah.com/vb

مستوى الورم من اضطرابات عديدة أخرى (هضمية وعصبية ودورانية وإطراحية وغير ذلك..).

فالمرض إذن - وليست أعراضه - عام:

إنه اتساخ التربة! فلا وجود لأمراض موضعية، وإنما لاضطرابات عامة. في ظل هذه الرؤية للمرض، كيف يكون العلاج إذن؟

أساسيات العلاج الطبيعي

لقد اعتدنا على استخدام الأدوية التي تقضي على الجراثيم فتختفي الأعراض. فهل يجب علينا اكتشاف أدوية متنوعة قادرة على القضاء على كل نوع من أنواع السموم؟

لا! ليس بإمكاننا أن نخلص الجسم من السموم بالقضاء عليها. إن القضاء عليها يعني تجزأتها إلى جزيئات أصغر، ولكنها لا تتبخر؛ لذا لا تتخلص التربة منها وتبقى هذه السموم.

ما علينا فعله قبل كل شيء هو التخلص من السموم التي توسخ الجسم وذلك بطرح الجسم لها.

إن الجسم مجهز بأعضاء مختصة لاستخلاص الفضلات من الدم والسائل اللمفاوي ومن ثم لطرحها إلى الخارج. إنه جهاز الطرح الذي تحدثنا عنه سابقاً.

يقوم العلاج الطبيعي على أساس تخليص تربة الجسم بطرح المواد الفائضة بواسطة جهاز الطرح. فلقد كتب أبوقراط أنه "يمكن الشفاء من كل الأمراض بواسطة وسيلة من وسائل الطرح، الفم أو الشرج أو المثانة أو غيرها. وهذا ينطبق أيضاً على عملية التعرق".

www.ibtesamah.com/vb

فعلياً، إذا كان سبب مرضٍ ما التسمم فمن المنطقي أن يكون التخلص من السم هي الوسيلة الوحيدة. ومن هذه الوسائل التنظيفية عملية التنقية.

إنَّ أساس عملية التنقية هو تحريض عملية التصفية والتخلص من السموم عن طريق وسائل الطرح المختلفة التي يمتلكها الجسم. و لقد تنوعت وسائل التنقية أو المنقيات، فقد تكون عبارة عن نبتات طبية أو عصائر أو مواد معروفة بخصائصها المضادة للتسمم، أو التزام بنظام غذائي، أو تحريض مناطق الانعكاس، أو التدليك أو غسيل الأمعاء، أو المعالجة العلمية بالماء، وغير ذلك من الوسائل...

يعدُّ الكبد والأمعاء والكلى والجلد والمجاري التنفسية من المخارج الضرورية التي يمكن الاعتماد عليها في أثناء عملية التنقية؛ لذا تتركز الجهود المبذولة عند الالتزام بالعلاج الطبيعي بالتنقية على هذه الأعضاء بغية التخلص من السموم على نحو طبيعي، وزيادة سرعة عملية التخلص هذه في بعض المراحل لاستدراك التأخير.

يقوم في البداية عضو الاطراح نفسه، بعد أن جرى تحريضه بواسطة المنقيات، بتنظيف نفسه من كل الفضلات التي تسد أنسجته ومصفاته. و ما إن تنتهي عملية تنظيفه لنفسه يستعيد قدرته لتصفية الدم على نحو صحيح؛ فيصبح الدم بدوره قادراً على التخلص من السموم المتراكمة في أعماق الأنسجة التي يرويها، ومن ثم ينقلها نحو أعضاء الطرح.

تعد عملية التنقية وسيلة سريعة للتخلص من الفضلات بواسطة أعضاء الطرح. وبالتالي تكون هذه الطريقة السريعة للتخلص مرئية من

www.ibtesamah.com/vb

قبل الشخص الذي لجأ إلى العلاج الطبيعي: إذ تكثر المواد المطروحة عن طريق الأمعاء، أو يصبح التغوط أكثر انتظاماً؛ ويصبح لون البول أغمق لاحتوائه على كثير من الفضلات وكميته أكبر؛ ويزداد تعرق الجلد؛ وتتخلص المجاري التنفسية من الفضلات الرغوية التي تسدها.

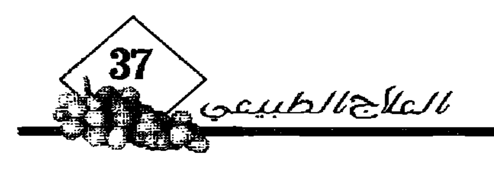
يرافق هذا التخلص المرئي للفضلات انخفاض معدل السموم الموجودة في الأنسجة. وتستعيد التربة نظافتها، وبالتالي يتحسن الوضع الصحي العام، وتقل الاضطرابات المرضية، وتختفي تدريجياً. تتعلق إمكانية الشفاء طبعاً بدرجة التضرر التي ألحقتها الفضلات بالأعضاء، وكذلك بقدرة الأعضاء على التجديد. ولكن يبقى مبدأ إزالة التسمم صحيحاً، ولم يعد موضع جدل ونقاش، لأنه يمكن إضافة العلاجات النوعية الموضعية إلى العلاج الأساسي.

إذا لم تكن عمليات التنقية من السموم الرد المنطقي على حقيقة الأمراض الطبيعية، فكيف لنا أن نفسر اختفاء كل اضطرابات على اختلافها التي يعاني منها المريض عند التزامه بعلاج يقوم على أساس تنقية عامة من كل السموم؟

إنهم كثيرون هؤلاء المرضى الذين لجؤوا إلى العديد من الاختصاصيين لعلاج أوجاعهم المختلفة كل على حدة، والذين وجدوا الشفاء من كل هذه الأوجاع بعلاج وحيد.

تعد أعضاء الطرح مخارج إجبارية للسموم. إذ يمكننا بواسطة بعض الأرقام أن نفهم على نحو أفضل أهمية هذه الأعضاء، وبالتالي النتائج التي يمكن تنجم عند الإصابة بعجز وظيفي لهذه الأعضاء.

www.ibtesamah.com/vb



إذ على الكلى التخلص من 25 إلى 30 غ من البولة خلال أربع وعشرين ساعة. فإذا طرحت فقط 20 غ، فإن هذا يعني احتباس 5 غرامات يومياً، أي 150 غ في الشهر! وإذا كانت الكلى تطرح فقط 12 غ من ملح (NaCl) خلال أربع وعشرين ساعة عوضاً عن 15 غ أو أكثر من الملح المستهلك من الطعام يومياً، سيكون هناك احتباس لثلاث غرامات كل يوم، أي 90 غ في الشهر!

طبعاً، لا تمثل هذه الأرقام الحقيقة المطلقة لأن التخلص من الفضلات يكون عن طريق مخارج عديدة أخرى. إلا إن تراكم الفضلات في الأنسجة يحدث كما يمكننا تبينه عند التمعن في عملية الديلزة (أي فصل المواد بعضها عن بعض عن طريق غشاء فارز). لذا عند إجراء التحال الدموي (ديلزته) خلال أربع وعشرين ساعة - وذلك باستخلاص كل الدم من الجسم، ومن ثم تنقيته بواسطة غشاء راشح الذي يقوم بتثبيته، ومن ثم يعاد إدخاله إلى أحد أوردة - نتمكن من تنقية 300 إلى 400 غ من البولة، في الوقت الذي يعتبر فيه وجود بضعة غرامات فقط (2 غ/ل دم) أمر مميت. إن هذه الـ 300 إلى 400 غ من البولة لم تكن طبعاً مخزنة في الدم، ولكنها دُفعت إلى أعماق الأنسجة لعدم تمكنها من الخروج عن طريق أعضاء الطرح، مساهمة في ذلك في اتساخ التربة.

إن خصائص جودة وظائف أعضاء الطرح هي كالتالي: على الأمعاء أن تُفرغ مرة في اليوم، وألا يكون قاسياً جافاً. إن سرعة مرور المواد الغذائية عن طريق الأمعاء مهمة أيضاً. إذ يجب أن تغادر المواد الجسم خلال أربع وعشرين إلى ست وثلاثين ساعة بعد تناولها. إن

www.ibtesamah.com/vb

البراز القاسي والجاف والذي يخرج بصعوبة ويجري طرحه كل يومين إلى ثلاث أيام مؤشر لسوء عملية الطرح المعوي، مما يسبب تسمم ذاتي للجسم ابتداء من الأمعاء.

تطرح الكلى ما يعادل 3.1 لتر من البول كل يوم. ولابد أن يحتوي البول على بعض الفضلات لا يمكن الكشف عنها إلا بالتحاليل المخبرية، وهي التي تعطيه لونه الأصفر ورائحته الخاصة به. وبالتالي فإن البول الفاتح، دون لون ولا رائحة، أو القليل جداً (2 إلى 3 مرات تبول في اليوم) مؤشر على وجود عجز كلوي. في حين يعد البول المركز جداً مؤشراً على وجود فضلات كثيرة يتخلص منها الجسم، وهذا يعني وجود تسمم شديد.

كما تعد المجاري التنفسية مخرجاً للتخلص من الفضلات الغازية (ثاني أكسيد الكربون)؛ لذا يجب ألا تسد بأي من الفضلات الصلبة أو السائلة (البلغم، المخاط، الفضلات الغروية).

العلاج الطبيعي

يعمل العلاج الطبيعي على تحسين وضع التربة وليس فقط التخلص من أعراض الأمراض. ويكون تنظيف التربة بتنقيتها وإزالة ترسبات السموم فيها.

في حال تراكمات شديدة للفضلات، تصبح التنقية غير كافية ويصبح من الضروري استخدام وسائل أخرى. إذ ينتهي الأمر بالفضلات المدفوعة لأعماق الأنسجة إلى الترسب في الأنسجة ويزداد حجمها ويتوضع بعضها فوق بعض. لهذا يصبح التخلص منها صعباً جداً. ويصبح فتح مجاري الطرح وتنظيف الدم غير كافياً للوصول

www.ibtesamah.com/vb

إليها. هنا علينا إدخال طريقة أخرى تهاجم السموم المتراكمة في الأعماق، وذلك بإزالة ترسبها وتجزئتها إلى جزيئات صغيرة بحيث يسهل بلوغها مجرى الدم، وبالتالي مخارج الطرح.

لا يمكن الحصول على هذه النتيجة باستخدام الأدوية. في حين باستطاعة الجسم نفسه تحقيق هذا الأمر في أثناء الصوم والالتزام بحميات شديدة التقييد. إذا يلجأ الجسم عندما يكون محروماً من الزاد المعتاد عليه من المواد الغذائية إلى مخزونه، فيهاجم الفضلات، ويستهلك إيداعاته ليحصل على ما ينقصه. وهكذا يكون حت الرواسب وإزالة الفضلات بفضل عمل الأنزيمات.

يسمح اقتران إزالة الرواسب بتنقية الجسم إصلاح التربة من الأعماق، وبالتالي تغيير محيط الأعضاء الحيوي، أي الشفاء[1].

طريق الشفاء والعلاج بالعنب

يشترط للتمتع بصحة جيدة أو استعادتها عند المرض توفر الأمر نفسه: هو التمتع بتربة جسم نظيفة. وبغية الحصول على مثل هذه التربة، لابد من مقاومة وجود المواد غير المرغوب بها (السموم). منطقياً يجب علينا لتحقيق هذا الهدف:

- *الحفاظ على مخارج الطرح سالكة باستمرار حتى لا تتمكن السموم من التراكم.*
- *تنشيط عمل التصفية وطرح مخارج الطرح دورياً لتعويض أي تأخر محتمل في التخلص من الفضلات.*

---

1 - فيما يتعلق بمخارج الطرح وإزالة التسمم، انظر إلى "دليل إزالة التسمم" "Mannuel de détoxication" للكاتب نفسه، جنيف، دار النشر Jouvence، 1990.

www.ibtesamah.com/vb

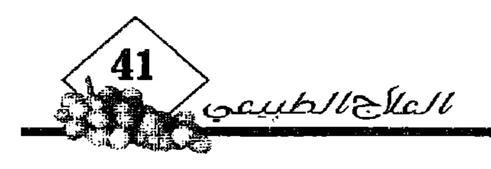
- حرق الفضلات المتراكمة والمترسبة في أعماق الأنسجة بغية حتها وتسهيل عملية صعودها إلى السطح للتخلص منها.
- تنشيط الاستقلاب عموماً حتى يكون إنتاج الفضلات أقل ما يمكن.
- تنقية التربة بتجفيف مصادر تسممها وذلك بتبني نمط غذائي خالي من السموم.

إذا كان التخلص من السموم يؤدي إلى شفاء مذهل في أغلب الأحيان، فلابد أنه يساعد المريض على الحفاظ على صحة جيدة. إذ يجب عليه بالطبع تجنب إعادة تسممه، وبالتالي يكون من الضروري تبني عادات فيزيولوجية، وحمية خالية من السموم على نحو خاص.

إذ كان العلاج بالعنب الذي وضعته جوهانا براند فعالاً وسمح لكثيرين بالشفاء، ذلك لكونه يتمتع بكل الميزات التي قد ذكرناها سابقاً.

- يحافظ الغسيل والتدليك والتمارين الرياضية على بقاء مخارج الطرح سالكة.
- يطرد الصوم الفضلات المتراكمة من الأعماق والخلايا المريضة.
- تزداد درجة التخلص من الفضلات بفضل ميزات العنب التنقيية
- إن التزام بالحمية المعتمدة على المواد الغذائية النيئة وبالحمية القائمة على أساس الفصل بين المواد الغذائية في نهاية العلاج الطبيعي ينشط الاستقلاب
- أفضل وسيلة للقضاء على السموم هي تجفيف مصادرها.

www.ibtesamah.com/vb

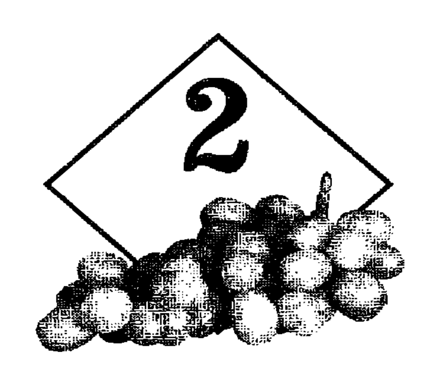


بما أن الأساليب المختلفة التي التزمت بها جوهانا براند من الحمية المقتصرة على المواد الغذائية النيئة، والحمية القائمة على أساس الفصل بين المواد الغذائية، والحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة، والصوم،... وقيمها، لم تشرحها جوهانا براند، سنتناول الواحدة تلو الأخرى في الفصول التالية لنشرح آلية فعالياتها، وكيف يحصل الشفاء عند الالتزام بها. وهكذا يكون الالتزام بها بدراية، مما يسهل ليس فقط حسن التزام بالعلاج بالعنب بل بكل العلاجات الطبيعية الأخرى التي قد ترغب اتباعها.



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨
www.ibtesamah.com/vb



الصوم

صامت جوهانا براند بغية الشفاء من السرطان الذي ابتليت به عدة مرات. وكان صومها يستمر من بضعة أيام إلى عدة أسابيع. وهي تؤكد أنها في بعض الأحيان كانت تتجاوز الحدود المعقولة لعل الورم يختفي نهائياً.

ما هو الصوم إذن وكيف يعمل؟

نطلق كلمة الصوم على المدة التي لا يُتناول فيها أي طعام عدا الماء. إذن ليس هناك أي وارد غذائي، والماء لا يزود به الجسم إلا تجنباً للتجفاف. تكمن قيمة الصوم على الماء ونتائجه إلى غياب الوارد الغذائي كلياً؛ لأن ذلك يدفع الجسم إلى العمل بتقتير مفرط دون مساعدة خارجية.

إن الصعوبة الأولى التي يواجهها الجسم هي طبعاً تزويده بالمواد الغذائية مثل الحموض الأمنية والمعادن والسكريات والفيتامينات. إن هذه المواد ضرورية لبقاء الخلايا وعمل الأعضاء وترميم استهلاك الخلايا. ولكن لما كان الجسم لا يزود من الخارج بأي من هذه المواد في أثناء الصوم على الماء، سيلجأ الجسم إلى البحث عنها من مكان آخر. ويبقى الاحتمال الوحيد المعروض عليه اغترافها من نفسه.

فكيف يكون هذا؟

www.ibtesamah.com/vb

التفسخ الخلوي الذاتي

يغترف الجسم في أثناء الصوم على الماء من أنسجته ما هو بحاجة إليه ولم يعد يزوده به العالم الخارجي، وذلك بفضل ظاهرة التفسخ الخلوي الذاتي. إنها عملية هضم للذات بكل معنى الكلمة. وهي تتم في الخلايا بفضل أنزيمات موجودة في الخلايا نفسها.

يمكن تشبيه الأنزيمات بـ "عاملاتٍ صغيرات" تقوم بعملية التحوّل الكيميائي الحيوي في الجسم. وهذه الأنزيمات ليست نشيطة فقط في أثناء الصوم، بل طوال الوقت. يكون عملها عبارة عن تجميع المواد البسيطة لجعلها معقدة، أو تجزيء مادة معقدة إلى مركباتها. وهكذا تجمع الأنزيمات جزيئات الغلوكوز المنعزلة لتصنع منها سلاسل طويلة تحوي على أكثر من 10000 عنصر: الغلوكوجين الذي سيُخزن في الكبد. وهذه الأنزيمات نفسها هي التي تجمع الحموض الأمينية لتصنع منها بروتينات، وكذلك الأمر بالنسبة للحموض الدسمة والغليسرين، تجمعها لتصنع منها الدهون، وبالعكس. لهذه الأنزيمات دور تجزيء البروتينات إلى حموض أمينية، و الغلوكوجين إلى غلوكوز وهلم جراً. و في الجسم العديد من الأنزيمات المختلفة، كل منها مختص لأداء عمل معين خاص بها.

إن القدرة على التغيير التي تتمتع بها الأنزيمات تبدو أيضاً في الخلايا السليمة وفي الخلايا المريضة. فكما تفكك الدهون الموجودة في المخزون السليم، فإنها تفكك أيضاً الدهون المتراكمة المرضية، كما هو عليه الحال عند المعاناة من البدانة؛ وتفكك بروتينات العضلات وكذلك بروتينات الخلية السرطانية؛ ومعادن أنسجة العظام وكذلك معادن البروزات الكيسية.

www.ibtesamah.com/vb

التفسخ الخلوي الذاتي هو إذن ظاهرة طبيعية ومعتادة؛ لذا عندما تُطرد شوكة تلقائياً خارج الجسم، فذلك لأن الأنسجة أفرزتها إلى السطح، قد تم تفسخها ذاتياً لتعد لها طريقاً للخروج. وعندما يستعيد الرحم أبعاده العادية بعد الولادة وتستعيد غدد الثدي حجمها بعد الإرضاع فذلك بفضل عملية التفسخ الخلوي الذاتي للأنزيمات.

يقوم الجسم في أثناء الصوم بتفسيخ أنسجته ليتزود بحاجاته الغذائية. إذن بفضل هذه الظاهرة يحافظ الجسم على بقائه في أثناء وقت الحرمان، ولكن يحق لنا أن نتساءل فيما إذا كان هذا الصوم لا يشكل خطراً على صحة الجسم. ألا نخاطر عندما نهاجم بلا تمييز أي نسيج مهما كان أو كل الأنسجة بأعضائنا الحيوية مثل: القلب أو الدماغ، ونكون بذلك قد ألحقنا بأنفسنا ضرراً كبيراً وعرضنا حياتنا للموت؟

فضلاً عن ذلك فإن المواد الغذائية، إذا ما استثنينا الدهون والسكريات المخزنة لأوقات المجاعة، مثل البروتينات والمعادن والفيتامينات لا تُخزن في مخازن خاصة، بل يجري دمجها مباشرة في الأنسجة نفسها: في الهيكل العظمي والجلد والأعضاء المختلفة. ألا يحق لنا في ظل هذه الظروف أن نخشى عندما نغترف من الأنسجة أن نحرمها من مركباتها، وبالتالي نقع فريسة للمرض؟

التفسخ الخلوي الذاتي

إنه عملية يهضم الجسم أثناءها أنسجته بمساعدة الأنزيمات.

www.ibtesamah.com/vb

فطنة الجسم والتفسخ الخلوي الذاتي

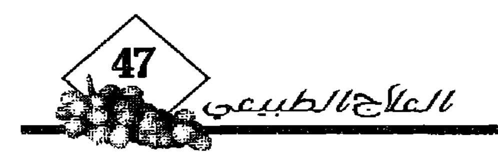
لا شيء في الجسم يحدث بالصدفة، وبلا سبب. بل على العكس، كل شيء فيه موجه، ومحرَّض ومتناغم ومنظم بإحكام وذكاء. وعملية التفسخ الخلوي الذاتي لا تخرج عن هذه القاعدة. إنها لا تهاجم كل الأنسجة بلا تمييز، وتغزو كل ما يقابلها. لقد تبين للأشخاص الذين صاموا مراراً عديدة أو للأشخاص الذين كانوا يتابعونهم أن الأنسجة الأقل أهمية هي التي كان يجري تفسخها ذاتياً قبل الأكثر أهمية. وهذه الحقيقة قد جرى تأكيدها من قبل الدراسات والبحوث الفيزيولوجية.

تستقبل الخلايا الأساسية في أثناء الصوم المواد الغذائية الضرورية لها بفضل عملية التفسخ الخلوي الذاتي للأنسجة الأقل أهمية. وهكذا يُضحى بهذه الأنسجة الأخيرة بغية سلامة الأنسجة الأساسية. فعلى سبيل المثال: تُستخدم بروتينات ومعادن عضلات الذراع لتغذية الدماغ. من الأنسجة الأقل أهمية علينا ألا نفهم فقط العضلات والشعر والأظافر وهلم جراً، مقارنة بالدماغ والقلب والجهاز العصبي. بل علينا أن نحسب أيضاً من الأنسجة الأقل أهمية الأورام والغدد المتضخمة والخراجات والبروزات والمخزون الدهني المرضي والسلوليت وهلم جراً.

بل علينا ألا ننسى ذكر المواد غير الأساسية مثل: كل السموم التي تغمر الأنسجة وتحقن الأعضاء (الطفيليات في القصبات الرئوية، والبلورات التي تسد المفاصل)، أو السموم التي تجري في الدم والسائل اللمفاوي.

من المهم أن ندرك أن الأنسجة العضوية السليمة مثل الأنسجة المرضية والسموم قد تشكلت ابتداء من مواد غذائية زود بها الغذاء (البروتينات والمعادن). إذن يعاد استخدام مركبات هذه أو تلك بفضل عملية التفسخ الخلوي الذاتي.

www.ibtesamah.com/vb



وهكذا يمكن لأورام النسيج العضلي أن تزود بالحموض الأمينية؛ وأورام النسيج الدهني بالحموض الدسمة؛ وأورام النسيج العظمي بالمعادن وهلم جراً. ويزود الكلسترول بالحموض الدسمة، وحمض البول بالمواد الأزوتية، إلخ.

ما إن يبدأ الصوم حتى يصدر أمر باستخدام الأنسجة المختلفة على النحو التالي: أولاً المخزون الطبيعي: الغلوكوجين المخزن في الكبد والخلايا وكذلك الدهون المخزنة. وما إن يُستهلك هذا المخزون حتى تهاجم عملية التفسخ الخلوي الذاتي الأنسجة الأقل أهمية للمحافظة على حياة الجسم، أو على سلامته عند مهاجمة الأنسجة المريضة والضارة. ومن ثم يأتي دور السموم المتراكمة في تربة الجسم وكل الأنسجة المريضة: الكيسات والأورام وإلخ. ومن ثم يكون دور الأنسجة السليمة ولكن يبدأ الجسم من جديد بالأقل أهمية: العضلات على سبيل المثال. و إذا كان لابد من متابعة الصوم مدة أطول، كما يحصل على سبيل المثال في أوقات المجاعة، وليس عند الالتزام بالصوم كعلاج طبيعي، سيجري تفسخ الأنسجة الأكثر أهمية وينتهي الأمر بالموت جوعاً.

تظهر لنا الأرقام التي يزودنا بها علماء الفيزيولوجية عن النسب المئوية لخسارة وزن كل عضو في حال الموت جوعاً، أي عندما يبالغ في الصوم مبالغة شديدة، الذكاء الذي يتحكم بعملية التفسخ الخلوي الذاتي. تكون الخسارة بترتيب تناقصي. يأتي أولاً دور الأنسجة الدهنية وهي المخزون الطبيعي للجسم وذلك بنسبة 97٪. ثم يأتي دور الطحال الذي يفقد 67٪ من وزنه الابتدائي والكبد بخسارة 54٪. إذا كان هذان العضوان المهمان جداً للجسم يأتيان في أعلى القائمة، فإن الخسارة فيهما مهمة كمياً ولكنها قليلة الأهمية نوعياً.

www.ibtesamah.com/vb

في الواقع تكمن الخسارة قبل كل شيء في فقدان الماء وكذلك الدهون والغلوكوجين المخزن في الكبد. على الرغم من أهمية هذه الخسارة، يمكن لهذه الأعضاء أن تستمر في عملها على نحو صحيح. ثم يأتي دور العضلات بنسبة 31٪، والدم 27٪ (ولكن يكون عدد الأنسجة التي عليه ترويتها قد تقلص أيضاً)، الكلى 26٪، الجلد 21٪، الرئتين 18٪، الأمعاء 18٪، البنكرياس 17٪، العظام 14٪. الأعضاء الأقل خسارة بسبب عملية التفسخ الذاتي هي الدماغ والنخاع الشوكي والقلب الذي يفقد فقط 3٪ من وزنه الكلي.

من المذهل اكتشاف أنَّ الأعضاء "غير الأساسية" هي التي تُفسخ ذاتياً لتزود الأعضاء الأساسية بالغذاء. بل أكثر ما يثير الدهشة هو الأرقام المتعلقة بتفسخ الأنسجة المريضة (الأورام والكيسات) التي قد تصل نسبة تفسخها الذاتي إلى 100٪. و بعبارةٍ أخرى: يمكن للنسيج المريض أن يتفسخ ويُستهلك كلياً في أثناء الصوم. إذ يجري تفكيك عناصر بنائه، فتُنقل تلك التي يمكن إعادة استخدامها إلى الأعضاء المحتاجة، في حين يجري التخلص من الباقي. وهكذا يمكن لورم على سبيل المثال الاختفاء كلياً. وهنا تكمن أهمية الصوم الشفائية. وهذا لا يعني أنه يمكن اعتبار اختفاء أعراض المرض (الورم عند الإصابة بالسرطان) دليلاً على الشفاء الكلي. إنَّ مثل هذا الشفاء لا يمكن التمتع به إلا عندما تنظف وتصلح تربة الجسم العضوية التي ابتداء منها تطور المرض.

ولكن في أثناء الصوم - وعلى عكس كثير من العلاجات الطبيعية الأخرى - تنظف تربة الجسم نفسها بنفسها أيضاً. إذ يجري تفسخ السموم المتراكمة في التربة ذاتياً وكذلك الأمر فيما يتعلق بالأنسجة

www.ibtesamah.com/vb

المريضة. وهكذا وفقاً لمدة الصوم، لا يجري التخلص فقط من الأجزاء المريضة، بل تُنظف أيضاً التربة التي سمحت للمرض بالظهور. ومثل الشفاء من السرطان الذي طرحناه هنا لتوضيح الفكرة ينطبق أيضاً على كل الاضطرابات الصحية الأخرى سواء أكانت صغيرة كحب الشباب أو اعتلال المفاصل أو الزكام.

إن تفسخ الفضلات والأنسجة المريضة قبل الأجزاء السليمة من الجسم أمرٌ منطقي. إذ يمكن للجسم بفضل جهازه المناعي التمييز ما بين ما هو جزء منه وما هو خارجي عنه. و هو قادر أيضاً على الكشف سريعاً عن كل ما لا ينتمي إليه، أو يشكل خطراً على سلامته: الدخلاء (الجراثيم، الفيروسات، البكتريا، الفطور)، والسموم والخلايا التي لا تتقيد ببنية ونظام الجسم الإجمالي (الخلايا السرطانية)؛ لذا عندما يكشف عنها بإمكانه أن يعد نظامه في الحماية بتخريب أو إبطال مفعول "العدو" انتقائياً.

إن تخريب الأنسجة المريضة أمر سهل على الجسم؛ لأنها ليست بأجزاء مندمجة بعموم بنية الجسم العضوية، وبالتالي فهي ضعيفة.

إن الهدف من الصوم العلاجي ليس بالتأكيد دفع عملية التفسخ الخلوي الذاتي إلى مرحلة متأخرة قد تؤدي إلى الموت. إنَّ الهدف المطلوب هو تحريض عملية التفسخ الذاتي، والمحافظة عليها ما دامت تقوم بتنظيف عضوي، ولابد من التوقف عن متابعتها قبل أن تصل إلى الأنسجة السليمة. إن اللحظة التي يجب فيها التوقف عن الصوم يسهل تحديدها، لأنه يسبق هذه اللحظة عودة الجوع الحقيقي. وهذا يتعلق بجوع عضوي علينا ألا نخلط بينه وبين الجوع النفسي الكاذب الذي

www.ibtesamah.com/vb

نشعر به في أثناء الصوم والذي ليس إلا رغبة بتناول الطعام وما هو بسبب حاجة الجسم إلى الغذاء.

ذكاء عملية التفسخ الخلوي الذاتي

تجري عملية تفسخ الأنسجة الذاتي بذكاء. فلا تُهاجم الأنسجة السليمة، بل يجري تغذيتها بفضل تفسخ الأنسجة الأقل أهمية أو غير الأساسية، والسموم المنتشرة التي ستختفي شيئاً فشيئاً في أثناء الصوم.



www.ibtesamah.com/vb

التجديد الخلوي

يحصل في الجسم ظاهرة موازية لعملية تفسخ الأنسجة المرضية والسموم ذاتياً وهي عملية التجديد النسيجي. هذا التجديد هو الآخر عملية طبيعية. وهو عملية تشبه تلك التي تحدث على سبيل المثال للشراغف. إذ يقال عادة إن الشرغوف يفقد ذيله قبل بلوغه مرحلة فرخ ضفدع بأرجل. في الحقيقة، إنه لا يفقد ذيله، بل يجري تفسخه ذاتياً، لتُستخدم المواد المتفككة والمتحررة من هذه العملية لتشكيل الأرجل.

وهذا يحدث عند البشر أيضاً، إذ توضع المواد المتفسخة تحت التصرف لبناء أنسجة جديدة، وليس فقط لترميم القديمة. إذ إنَّ نمو الجسم لا يتوقف في أثناء الصوم. لذا من المألوف ملاحظة الجروح القديمة تلتئم في أثناء الصوم؛ وكذلك الكسور الملتحمة على نحو سيئ تلتحم، والجروح والقروح تُغلق، والآفات تُشفى. يعود فضل هذا التجديد الخلوي إلى عاملين:

العامل الأول: المواد الضرورية توضع تحت التصرف بفضل عملية التفسخ الذاتي. ولكن هذا العامل لا يكفي لوحده لتفسير هذه الظاهرة؛ لأن هذه المواد الضرورية عادة يُزود بها الجسم في أثناء التغذية الطبيعية. إذن لابد من وجود عامل آخر.

العامل الثاني: يكمن في الحقيقة: إنه في أثناء الصوم يتخلص الجسم تدريجياً من فضلاته مما يُسهّل عملية نقل المواد إلى الخلايا حيث تُستخدم. فالجروح قبل الصوم تكون وسط تربة معبأة بالفضلات، أي في مستنقع سُدت فيه كل الطرق المؤدية إلى الخلايا. ولكن هذه العقبات تُرفع في أثناء الصوم بفضل عملية التخلص من

www.ibtesamah.com/vb

السموم؛ فيصبح بإمكان الفيتامينات والمعادن بلوغ المناطق المتأذية من جديد ليعاد ترميمها وتجديدها.

التجديد العضوي

تتجدد الأنسجة العضوية في أثناء الصوم بتنظيف ذاتها، وكذلك باستخدام المواد التي تقدمها لها عملية التفسخ الذاتي.

وتحدث ظاهرة التجديد في الدم أيضاً. إذ يصبح بإمكان الصائمين المصابين بفقر الدم رؤية معدل الحديد في دمهم يرتفع ليصبح طبيعياً. و يمكن تفسير هذه الظاهرة بالطريقة نفسها. فلقد كان الحديد موجوداً في الجسم، ولكنه لا يتمكن من بلوغ الدم بسبب اتساخ التربة. طبعاً هذه الطريقة لعلاج فقر الدم لا تُبرر إلا في حال الإصابة به بسبب العجز في استخدام الحديد وليس بسبب العجز في وارد الحديد.

تنشيط عملية الطرح

لما كان الوارد الغذائي يُلغى كلياً في أثناء الصوم، فإنَّ عمل الجهاز الهضمي يتوقف هو الآخر. وهكذا تُوفر طاقة كبيرة تُصرف عادة لعملية الهضم. إذ تتطلب عملية الهضم من الجسم جهداً كبيراً لدرجة أن الجسم قد تتجاوزه هذه " الطاقة الخارجية" إذا لم يحولها بسرعة. فتسد المواد الغذائية الأنبوب الهضمي، فتتخمر، وتتعفن، فتنتج السموم.

لذا يعمل الجسم بنشاط لهضم ما نتناول من مواد غذائية وشراب، وجبة بعد وجبة، ويوماً بعد يوم. ولكن ما إن يُلغى الوارد الغذائي، تتحول الطاقة المخصصة للهضم لإنجاز مهمات أخرى. يلي

www.ibtesamah.com/vb

عملية الهضم ثاني أكبر مهمة في الجسم وهي تخليصه من السموم لوقايته من التسمم. عموماً لا ينجز العمل إنجازاً كافياً؛ ذلك لأن كمية كبيرة من الطاقة تُستخدم عادة في الجهاز الهضمي. فتتراكم السموم في الجسم تدريجياً، فتفسد تربة الجسم، فتصبح أكثر استعداداً لاستقبال أمراض المستقبل.

تزداد قوة الجسم بفضل الصوم وإلغاء عمل الجهاز الهضمي فجأة، فيتمكن من تنقية أنسجته وتنظيف دمه والتخلص من فضلاته. وتؤدي عملية التنظيف هذه بفضل جهد أعضاء الطرح الكثيف. فيصفي الكبد الدم بنشاط أكبر، ويشبط عمل الفضلات والسموم، ثم يرميها في الصفراء. وتتوسَّف الأمعاء على امتدادها (600 متر مربع). لذا يعتبر لسان الصائمين الأبيض والمعبأ نموذجاً، فهو يشهد في الجزء العلوي- الجزء الوحيد الظاهر للعيان- على توسُّف أنبوب الهضم. وتبقى كمية المواد المطروحة خارج الجسم نحو عضو الطرح المعوي كما هي عليه قبل أسابيع من بداية الصوم (مع أن الجسم لا يزود بأي وارد غذائي)، فمازال بإمكان الأمعاء طرح البراز.

ويزداد البول تعبأة بسبب الفضلات الكثيرة التي تصفيها الكلى وترميها فيه. بل إنَّ لونه يصبح أغمق ورائحته أقوى.

وتتخلص أعضاء الطرح الجلدية أيضاً، بل على نحو مكثف، من الفضلات المتراكمة في مختلف أجزاء الجسم. فمن الممكن ظهور حب الشباب والإكزيما والحكة... في كل أنحاء الجسم. ويتعرق الصائمون أحياناً في أثناء الليل ومن الممكن أن ينز الجلد أيضاً.

www.ibtesamah.com/vb

أما في مستوى الجهاز التنفسي، يمكن توقع ظهور كمية كبيرة من القشع. إذ ترمي المجاري التنفسية كمية من البلغم: فنرى الصائم كثير التمخط والسعال.

يمكننا تمييز نوعين من الفضلات على حسب توضعها: فضلات جارية وفضلات مشبعة. يتخلص الجسم في البداية من الفضلات السطحية. وهي السموم الجارية في الدم أو القريبة من الشعيرات الدموية مما يسهل عليها دخول المجرى الدموي لتنقل إلى أعضاء الطرح. وتعد السموم الموجودة مسبقاً في أعضاء الطرح سموم سطحية التي يمكن أن نسميها "بسموم جارية". إذ يكفي أن تنفتح أعضاء الطرح لتغادر الجسم سريعاً.

أما الفضلات الأكثر عمقاً يصعب التخلص منها لأنها موجودة في أعماق الأنسجة، حيث نُفيت فوجاً بعد فوج، فاخترقت السموم الجسم وأصبح يصعب عليه التخلص منها. تتشبع الأنسجة بالسموم المنفية إليها على شكل أفواج متتالية، فيتعسر عليها التخلص منها. إنَّ فتحَ أعضاء الطرح السطحية لا يدفعها للصعود؛ لذلك يصبح لابد من اللجوء إلى وسائل أكثر فعالية يصل تأثيرها إلى الأعماق.

إنَّ عملية التفسخ الخلوي الذاتي التي يثيرها الصوم هي فعلاً إحدى الوسائل الفعالة لتحقيق هذا الهدف. إنّ تجزئة السموم إلى جزيئات أصغر، يسهل نقلها إلى المصل الخلوي، ومن ثم إلى المجرى الدموي، وبالتالي إلى أعضاء الطرح. كلما طالت مدة الصوم زاد تفسخ الفضلات في الأعماق وسهل صعودها إلى السطح.

www.ibtesamah.com/vb

إن عودة السموم هذه تكون في بعض الأحيان عنيفة وكثيفة، وتبدو على نحو نوبات طرح عنيفة تسمى أيضاً "نوبات إزالة التسمم"، أو: نوبات الشفاء" لأنها تساعد الجسم على استعادة صحته بتخليصه من الفضلات المتراكمة فيه.

تنشيط عملية الطرح

تنشط في أثناء الصوم عملية الطرح، لأنه عند توقف عملية الهضم، يصبح تحت تصرف الجسم قوى أكبر سيستخدمها في تنقية الأنسجة وتنظيف الدم والتخلص من الفضلات.



www.ibtesamah.com/vb

نوبات الشفاء

تظهر نوبات الشفاء قبل كل شيء، لأنه يصبح تحت تصرف الجسم قوى أكبر يستخدمها في عملية الطرح، ولأنه ما إن يتخلص الجسم من السموم الجارية، يصبح الطريق سالكاً للسموم المنفية في الأعماق للخروج. تكون نوبات الشفاء عنيفة لأن أعضاء الطرح تكون مجبرة على العمل على نحو متسارع لتخلص الجسم سريعاً من كل الفضلات المتراكمة فيه. فيعتري الجسم حينها نوبات هدفها إنقاذه وذلك بفضل عملية التنظيف.

تبدو نوبات الشفاء بأشكال مختلفة، ولكنها في النهاية تشبه كلها الأمراض المصنفة: يغطي الجلد الحبوب مثل حب الشباب أو ينز كما هو عليه الحال عند الإصابة بالإكزيما، وقد تحتقن المجاري التنفسية كما عند الإصابة بالتهاب رئوي، ويسيل الأنف كما في الزكام، وتلتهب المفاصل كما في الروماتيزم.

إنّ التشابه بين أعراض نوبات الشفاء والأمراض ليس بالأمر غريب، إذ كما رأينا، الأمراض هي قبل كل شيء عبارة عن نوبات شفاء قد أثارها الجسم ليشفى.

ومع ذلك قد لا تستمر نوبات الشفاء طويلاً، من بضعة ساعات إلى عدة أيام. إذ تختفي أعراض النوبات سريعاً؛ لأن الفضلات التي حرضتها قد رميت خارج الجسم.

وهكذا تعد نوبات الشفاء مفيدة لأنها تحرر الجسم من السموم. إنه من المهم جداً أن يكون المرء على علم بوجود نوبات الشفاء، لأنها قد

www.ibtesamah.com/vb

تكون في بعض الأحيان مقلقة وتدفع بعض الناس الذين لا علم لديهم بوجودها إلى التخلي عن العلاج الطبيعي.

إن نوبات الشفاء هذه ظاهرة صحية، ويجب عدم كبتها أو إلغائها، وإنما التحكم بها حتى لا نرهق أعضاء الطرح بالعمل.

صوم و حموضة[1]

أصبحت آثار حموضة تربة الجسم المضرة به معروفة أكثر من قبل الجميع وفي كل مكان. وفي الوقت نفسه كثيراً ما نسمع أن الصوم مفيد لأنه يزيد من حموضة الدم. هل هذا ممكن؟ أم أن في الأمر تناقض؟

من بين الأنواع المختلفة للسموم هناك مكانة مهمة تشغلها السموم الحامضة. وهذا بسبب أن غذاءنا اليوم غني بالمواد الغذائية التي تزيد الحموضة (اللحوم والدهون والسكريات والبقول)، وهو في الوقت نفسه فقير بالمواد التي تزيد القلوية (السلطات والخضار النيئة والمطبوخة، وإلخ). إن المواد القلوية أو التي تزيد القلوية موجودة بكميات ضئيلة جداً لتحقق توازناً وتحييد الوارد الغذائي الحامضي.

إن انعدام هذا التوازن بين الوارد الحامضي والوارد القلوي يؤدي إلى ميلان درجة قلوية تربة الجسم (PH) لأن تكون حامضية.

كما هو عليه حال فيما يتعلق بكل السموم، فإن المواد الحامضة لا يتحملها الدم عندما تكون كميتها كبيرة، إذ إن هذا يغير من تركيبته، مما يخل بجودة عمل الجسم، ويسبب اضطرابات إدراكية، ويهدد البقاء

1 - انظر لنفس المؤلف كتاب " التوزان القلوي الحمضي: جنيف، دار النشر جوفنس، 1991.

www.ibtesamah.com/vb

حياً. فيعمل الجسم جاهداً ليحرر الدم في أسرع وقت من الحموض الزائدة، وذلك بطرحها عن طريق أعضاء طرح خاصة بالحموض: الرئتان والكليتان والجلد.

ولكن تَفوقُ- في أغلب الأحيان- كمية الحموض الزائدة قدرة أعضاء الطرح لتتخلص منها. فلا يكون أمام الجسم إلا حلٌّ واحدٌ: نفي الحموض إلى أعماق الأنسجة لأنها أكثر تحملاً للحموض. ولكن هذا التراكم المتكرر للحموض في الأنسجة يجعل تربة الجسم حامضية. فيدفع الدم الحموض إلى التربة ليتخلص منها ويحافظ على PH طبيعي من 3.7، بل يجتهد لأن يكون قلوياً أكثر من الطبيعي.

من السهل إدراك قلوية الدم هذه. إنها وسيلة حماية يستخدمها الدم للوقاية من هبوط PH إلى الحموضة. إذ إن زيادة القلوية يسمح له بتحييد الحموضة الزائدة التي قد تهدد نسبة الـ PH في وسطه. و من جهة أخرى، يحوي الدم على كمية أكبر من القلويات ليتمكن من أداء دوره كناقل ووسيلة اتصال بين مختلف أجزاء الجسم. وهكذا ينقل القلويات التي تساعده في تحييد الحموض المتراكمة في التربة وفقاً للقاعدة: 1 قلوي + 1 حمض = 1 ملح محايد

وهكذا كلما زادت حموضة التربة زاد الدم قلويته؛ لذا فإن قيم الـ PH في الدم على عكس الـ PH في التربة. و لكن الأمر ليس بهذه البساطة؛ لأن هذه القلوية ليست بالحقيقة، إذ يتضرر الدم من زيادة القلوية كما يتضرر من زيادة الحموضة. إن انحراف الدم نحو التقلون لا يتناسب أبداً مع انحراف التربة نحو الحماض.

www.ibtesamah.com/vb

أصبح الآن بمقدورنا إدراك على نحو أفضل لماذا من الممكن القول إن الصوم مفيد عندما يزيد حموضة الدم. في الحقيقة، لا يصبح الدم حامضياً، وإنما يميل إلى قيم أكثر حموضة. ولكن، لما كان PH الدم انعكاساً معاكساً لـ PH التربة، فإن هذا يعني أنه في الوقت نفسه الذي يجري فيه تحميض الدم تكون هناك عملية إزالة حموضة التربة.

في أثناء الصوم تفقد التربة - وهي مجموعة الخلايا والمصل الخلوي الذي يغمرها - الحموض. وبالتالي تتخلص من حموضتها وتستعيد مستواها الطبيعي لل PH وهكذا تتحرر الأنسجة العضوية من الحموض التي تبطئ كل التبادلات الخلوية، وذلك عندما تعيق عمل الأنزيمات الحساسة جداً لتغييرات الـ PH في وسطها؛ وكذلك من الحموض التي تهاجم الأنسجة والأعضاء، فتلحق الضرر بها وتُفقدها معادنها. ويصبح الشفاء والتمتع بصحة جيدة ممكناً، عندما تسترجع التربة تركيبتها الطبيعية.

يسهل ملاحظة عملية التخلص من الحموض عن طريق البول، لأن الكمية الطبيعية للحموض المطروحة محددة بحيث يكون PH البول بين 7 إلى 7.3 إن أي ارتفاع في كمية الحموض المطروحة يغير الـ PH وذلك بجعله أكثر حموضة، ولاسيما أن كمية الحموض كبيرة.

تزداد حموضة البول في أثناء الصوم ليس فقط لأن هناك الكثير من الحموض المطروحة بفضل تحريض عملية الطرح أو نوبات الشفاء، بل أيضاً لأن عملية التفسخ الذاتي للأنسجة تنتج حموضاً. ولكن حماض البول هذا أمر طبيعي، بل مفيد، لأن هذا يعني أن التربة تتخلص من حموضتها، أي أنها تستعيد مستواها الطبيعي لل PH.

www.ibtesamah.com/vb

إن قيم الـ PH في الدم تعكس مستواه في تربة الجسم على نحو معاكس. إذ يكون الدم حامضياً إلى حد ما في أثناء الصوم، لأن التربة نفسها تتخلص من حموضها.

من أجل فهم أفضل لهذه الظاهرة يكون من الأفضل القول: الصوم جيد ليس لأنه يجعل الدم حامضياً، ولكن لأنه يخلص التربة من حموضها.

فضائل الصوم

يجري في أثناء الصوم تخليص الجسم من كل ما يضره - من فضلات أو أنسجة مريضة - سواء كان ذلك عن طريق عملية الطرح الطبيعية أو على شكل نوبات الشفاء.

إن نتيجة هذا التنظيف في أحس الأحوال هي استعادة التربة العضوية تركيبتها المثالية: ينقى الدم، ويصبح السائل اللمفاوي نظيفاً، وتعوم الخلايا داخل مصل قد تخلص من سمومه، ويصبح بإمكان الأعضاء العمل من جديد بحرية. إن عملية التنظيف هذه تحصل مهما كان نوع المرض أو الأمراض التي يعاني منها الصائم في البداية. إذ تكمن قيمة العلاج الطبيعي بالصوم في عملية التنظيف العضوي. إذ إن تصحيح وضع التربة يُلغي السبب الحقيقي والقاسم المشترك لكل الأمراض، وبالتالي يكون الشفاء. إن هذا لا يكون واضحاً إلا للذين يدركون أثر حالة التربة على الصحة. إن الذي يرى الأمراض عبارة عن اضطرابات موضعية محددة تسببها إصابات معينة يصعب عليه إدراك كل الإيجابيات التي يمكن أن تنتج عن الالتزام الدقيق بالصوم.

www.ibtesamah.com/vb

من الطبيعي أن تتعلق درجة وكثافة عملية التنظيف - فيما إذا كانت تجري في الأعماق وعلى نحو كامل أم لا - بقدرة كل صائم على التفسخ الذاتي وبمدة الصوم.

ثلاث فضائل أساسية للصوم

1. *تفسخ السموم والأنسجة المريضة ذاتياً.*
2. *تخلص الجسم من الفضلات والبقايا الاستقلابية على نحو مكثف.*
3. *تجدد الأنسجة والأعضاء.*

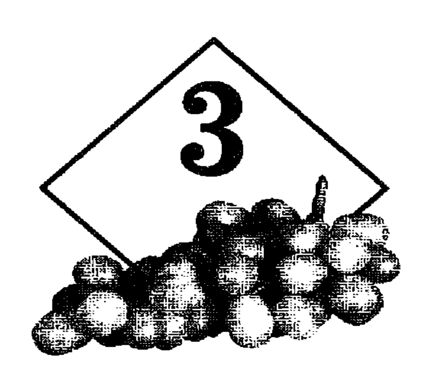
لا يمكن الحصول على نتائج كاملة بالصوم فقط. إذ قد يحصل أن تكون عملية التفسخ الذاتي والطرح غير كافية لحل مشكلة الصائم الصحية، كما تشهد عليه حال جوهانا براند نفسها، التي بالرغم من كثرة صومها لم تنجح في تفسيخ كل السموم ورميها بالكامل. فكان لابد لها من البحث عن وسيلة قادرة على التحريض والمحافظة على استمرارية عملية التفسخ الذاتي على نحو مكثف لتقضي نهائياً على الخلايا السرطانية. وإذا بها تكتشف أثناء بحثها فضائل الالتزام بحمية تقتصر على مادة غذائية وحيدة وهي العنب. إنّ أسباب نجاح الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة حيث لم تنجح حمية أكثر صرامة كالصوم ستُشرح فيما بعد.



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



الحقن الشرجية

تنصح جوهانا براند بشدة عمل حقن شرجية يومياً وطوال مدة الالتزام بالحمية المقتصرة على العنب.

تبدو الفائدة المجنية من الحقن الشرجية سريعاً عندما ندرك بعض المفاهيم المتعلقة بعمل ودور الأمعاء.

تنقسم الأمعاء إلى جزأين رئيسين:

- الأمعاء الدقيقة، طولها 4 أمتار، وقطرها 3 سم تقريباً.
- الأمعاء الغليظة أو القولون، طولها 5.1 م، وقطرها يتراوح من 5 إلى 8 سم.

تبدأ الأمعاء الدقيقة من مخرج المعدة وتنتهي في الجزء السفلي اليسار للبطن حيث يبدأ القولون الذي ينتهي عند فتحة الشرج.

تجري عملية هضم المواد الغذائية في الأمعاء الدقيقة بفضل عصارات هضمية تفرزها الأمعاء نفسها، وكذلك بفضل مفرزات الكبد والبنكرياس. تنقسم المواد الغذائية في أثناء عملية الهضم إلى أجزاء صغيرة تمتصها الجدران المعوية فيما بعد.

www.ibtesamah.com/vb

تتألف الجدران المعوية من طبقة وحيدة من خلايا دقيقة جداً يوجد خلفها الشعيرات الدموية. تدخل المواد الغذائية عند مرورها بالجدران المعوية داخل المجرى الدموي لتنتقل إلى الكبد. وهنا، على حسب الوضع، يستخدمها الكبد كما هي، أو يحولها، أو يربطها بمواد أخرى.

تعمل الأغشية المخاطية المعوية مع شدة دقتها عمل مصفاة ذكية، فلا تسمح بالمرور من بين عقدها إلا للمواد مفيدة للجسم. ولكن هذا يصح فقط عندما تكون هذه الأغشية في وضع صحي جيد وغير متأذية. ومن المؤسف أن هناك العديد من الأسباب الدارجة تلحق الضرر بهذه الأغشية. وإذا تضررت جدران الأمعاء، يُسمح حينها لكثير من الفضلات والسموم دخول الدم. بإمكان الكبد طبعاً التخلص من السموم التي تساق إليه وإبطال مفعولها، ولكن هذه الإمكانية تُستهلك فيما إذا استمرت عملية إزالة السموم الذاتية طويلاً.

وينتهي الأمر بالكبد المرهق من أفواج السموم المساقة إليه دون توقف أن يسمح لها بدخول الجسم قبل إبطال مفعولها. وقد رأينا أن تسمم الدم والأنسجة العضوية بسبب تراكم الفضلات هو مصدر كل الأمراض. وهذا ما يدفع الكثير من المعالجين الطبيعيين إلى القول: "يبدأ المرض من الأمعاء".

تجعل الكثير من الأسباب الجدران المعوية نافذة، فلا تقوم بدورها في التنقية على نحو صحيح:

1. المواد الغذائية المهيجة بحد ذاتها مثل: الكحول وزيادة التين والكافيين والبهارات والسكر والحموض وإلخ. وقد تحتوي المواد على مواد كيميائية مهيجة مثل: المواد الحافظة للطعام ومضادات

www.ibtesamah.com/vb

التـأكسـد والملونات والمبـيـدات ونتـائج التلوث. ومن الممكن أن يكون للأدوية والعقاقير تأثير ضار بالأغشية المخاطية المعوية.

2. وقد يكون سوء الهضم أحد أسباب تردي وضع جدران الأمعاء؛ لأن تخمر وتعفن المواد الغذائية ينتج منه العديد من المواد المؤذية مثل الأندولات والسكاتولات...

3. يطيل الإمساك بسبب احتفاظه بالغائط مدة طويلة في الأمعاء مدة احتكاك الأغشية المخاطية بالفضلات والسموم. وعند المعاناة من إمساك مزمن ينتهي الأمر بهذه المواد أن تلتصق بالجدران على شكل طبقات سميكة من عدة سنتيمترات (3-4 سم) وقاسية (مثل مادة عجلات السيارات). يضر هذا التوضع ويهيج الأغشية المعوية باستمرار.

4. تثير سوء التغذية وفرط التغذية وكذلك الطرح المعوي غير الكافي تغييرات في خصائص الوسط المعوي، وبالتالي تغييرات في البكتريا المعوية (الفلورا). وهي كائنات حية دقيقة تفيد الجسم بتأثيرها الإيجابي على الهضم. ولكنها تتحول إلى جراثيم مرضية عندما يفسد الوسط المعوي.

وهكذا يمكن لمحتوى الأمعاء أن يتحول إلى كتلة من المواد المتعفنة والمتخمرة والمتلوثة بالجراثيم والممتلئة بالسموم. وكل هذه الكتلة موجودة في داخلنا، يفصلها عن وسطنا الداخلي طبقة دقيقة مخاطية يتراوح سمكها من 25 إلى 30 ميكرومترا! طبعاً يجب التخلص من هذه الكتلة من السموم والفضلات إذا كنا نأمل الشفاء. إن العلاج الذي يخفي الأعراض قد يخفف بعض الشيء، ولكن لا يعالج جذور المشكلة: والأمراض تلازمنا فقط بسبب سوء حال الأمعاء.

www.ibtesamah.com/vb

تسمح الحقن الشرجية تصحيح هذا الوضع بتخليص وتنظيف الأمعاء من كل فضلاتها. إن مبدأها هو إدخال الماء في الأمعاء لزيادة كمية السوائل في الغائط، مما يسهل عملية طرحه. يلين الماء الغائط ويصقل القشرة الملتصقة بالجدران ويجلب معه السموم نحو خارج الجسم.

إن الحقن الشرجية نسخة عن آلية الجسم الدفاعية الطبيعية الذي يلجأ إليها عندما يريد التخلص من الجراثيم والسموم: وهي الإسهال. إذا جرى الطرح المعوي على نحو جيد وكامل أثناء الإسهال، فذلك بسبب زيادة نسبة السوائل في الأمعاء.

يجب تكرار الحقن الشرجية إذا كنا نرغب تنظيفاً عميقاً. وعلينا ألا ننسى أن الأمعاء ليست أنبوباً عادياً بجدران ملساء، بل أنبوب بثنيات (زغابات معوية)، حيث تختبئ الكثير من الفضلات. ولا يمكن التخلص من هذه الفضلات إلا بتكرار عملية تمرير الماء في هذه الثنيات.

من السهل في الحياة العملية تبين درجة تحسن المرض عند تفريغ الأمعاء. إذ تعمل الحقن الشرجية عمل فاصل الحركة في السيارة: فتنخفض حرارة الجسم ويخف الألم وتهدأ الاضطرابات. وهكذا يصبح بمقدور المريض أن يحتفظ بقواه لأداء أعمال أخرى؛ قواه العضوية التي كانت حتى الآن مشغولة في محاولاتها لاتقاء الآثار الضارة لهذه الأمعاء المليئة بالفضلات.

تكمن فائدة الحقن الشرجية في تحقيق تفريغ سريع للأمعاء، هذا التفريغ الذي عجز عن القيام به الجسم المريض. وهكذا تسهم الحقن الشرجية في معالجة المصدر الأساسي لإنتاج الفضلات في تقدم عملية الشفاء سريعاً وعلى نحو كبير.

www.ibtesamah.com/vb

كما أن للحقن الشرجية فائدة أخرى تكمن في تخليص الأغشية المخاطية المعوية من القشور و الفضلات، فتتنشط عملية التسوف المعوي بفعالية. إذ يصبح حينها بمقدور كثير من الفضلات التي تملأ الأنسجة محيطة بالأمعاء عبور الأغشية المخاطية المعوية ودخول الأمعاء حيث يُتخلص منها مع البراز. إن عملية تسوف الفضلات التي تجري على امتداد الأغشية المخاطية لا تكون مرئية إلا في مستوى اللسان الذي يصبح لونه أبيضاً، والفم الدبق الثقيل ليس إلا تعبيراً لعملية الطرح هذه.

الحقن الشرجية

مبدأ الحقن الشرجية إدخال الماء داخل الأمعاء لزيادة حجم السوائل في الغائط بغية تسهيل عملية طرحه.

فوائد الحقن الشرجية:

- *تحرير الأمعاء من كتلة الفضلات التي تسدها وتجعل منها راكدة كالمستنقع.*
- *تجنب تخمر وتعفن هذه الكتلة.*
- *منع تشكل تراكم من المواد على شكل قشور ملتصقة على جدران الأمعاء.*
- *تخليص الأمعاء من السموم المهيجة والمؤذية للأغشية المخاطية.*
- *تسهيل عملية تمثل المواد الغذائية وتسوف السموم بواسطة الأغشية المخاطية المعوية.*

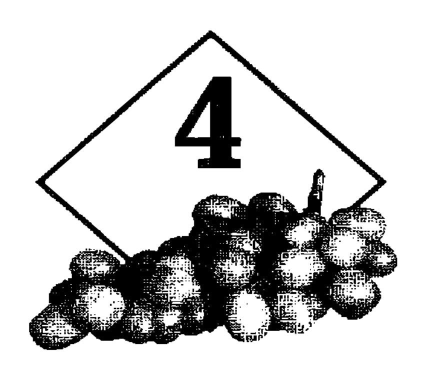
ليس الهدف من عمل الحقن الشرجية تفريغ الأمعاء من الفضلات فقط، بل تسهيل عملية التخلص من الفضلات على امتداد مجموع

www.ibtesamah.com/vb

سطح الأغشية المخاطية أيضاً. إذ وفقاً لبعض الكتّاب، هذا يعني تسوف مساحة تبلغ 600 متر مربع! لذا من المؤسف ألا نستفيد من مخرج للطرح بهذه الأهمية وإهمال الحقن الشرجية الضرورية جداً لصحة الجسم.



www.ibtesamah.com/vb



الحمية المقتصرة على العنب

يتبع علاج جوهانا براند الطبيعي بعد المرحلة الأولى من الاستعداد المؤلفة من صوم وحقن شرجية العلاج بالعنب بكل معنى الكلمة. في هذه المرحلة الثانية، يتوقف الصوم ويُستهلك العنب فقط. ويصبح العنب أساس كل الوجبات والغذاء الوحيد.

لمَّا كان مسموحاً بمادة غذائية وحيدة فقط يكون الحديث عن الحميات المقتصرة على مادة غذائية وحيدة مهما كانت أمر ضروري. إنَّ أساس هذه الحميات هو تناول مادة غذائية وحيدة طوال مدة العلاج دون تحديد للكمية في أثناء وجبات الطعام وما بينها. يجب أن تكون المادة المختارة صحية حتى لا تلغ بسرعة أضرار هذه المادة الآثار الإيجابية للحمية. إن الحمية المقتصرة على البيض أو على اللحم أو على الشوكولاته سريعاً ما تثير اضطرابات هضمية وإنتاج كمية كبيرة من الفضلات. عموماً تعتمد الحميات المقتصرة على مادة غذائية وحيدة في أغلب الأحوال على الفاكهة أو الخضار النيئة أو المطبوخة أو عصائرها أو مرفقة بالحبوب.

www.ibtesamah.com/vb

إن الحميات المقتصرة على مادة غذائية وحيدة شديدة جداً ولا تختلف كثيراً عن الصوم، إذ إنَّ جميع المواد الغذائية ملغية فيما عدا مادة واحدة؛ لذا فإن آثار هذه الحميات تشبه كثيراً آثار الصوم.

بالطبع يمكن استهلاك كميات كبيرة من المادة المختارة، كالعنب في هذه الحمية، طوال اليوم. ولكن لما كان مسموحاً فقط بمادة غذائية وحيدة، فإن عمل الجهاز الهضمي يصبح بسيطاً للغاية. فلا وجود للتضاد الهضمي، كما يحدث عندما نخلط بين المواد المختلفة في الوجبة نفسها. فتسهل عملية الهضم. وتُستخدم المواد الغذائية بسرعة، ويجد الجسم نفسه سريعاً في حال شبيهة بحاله في أثناء الصوم.

فضائل
الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة عموماً

إنَّ التشابه بين ظروف الصوم والحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة يجعل ظواهر الشفاء التي عادة تنطلق في أثناء الصوم أن تنطلق أيضاً في أثناء الالتزام بحمية مقتصرة على مادة غذائية وحيدة. ففي أثناء اتباع هذه الحمية تحدث أيضاً عملية التفسخ الخلوي الذاتي والطرح وتجديد الأنسجة. بالطبع تكون ردود الفعل الشفائية في هذه المرحلة أقل حدة؛ لأن الحميات المقتصرة على المادة وحيدة أقل صرامة من الصوم. ومع هذا تحدث هذه الردود.

تبدأ عملية التفسخ الخلوي الذاتي مباشرة، ما إن يصبح الجسم بحاجة إلى مواد غذائية لم يعد يحصل عليها عن طريق غذاء الحمية المقتصرة على مادة وحيدة، أو أنه أصبح يُزود بكمية محدودة منها. فإذا

www.ibtesamah.com/vb

كان الجسم يرغب الاستمرار بالعمل على نحو طبيعي، عليه حينها أن يغرف من نفسه عن طريق عملية التفسخ الذاتي. وهكذا يستمر تفسخ الأنسجة الذاتي طوال الالتزام بالعلاج الطبيعي. فيُتخلص من الأنسجة المريضة والسموم وتُنظف التربة كما يحدث في أثناء الصوم.

وتستمر كذلك عملية الطرح في أثناء الحمية المقتصرة على مادة وحيدة، إذ إن القوى المستخدمة عادة للهضم تتقلص. وتستطيع حينها قوى الجسم المصروفة لتنقيته أن تتنشط لتخلصه من السموم من أعماق الأنسجة، ومن ثم تنقلها إلى طرق النقل من مجاري دموية ولمفاوية، بغية توصيلها إلى أعضاء الطرح. ويضاف إلى عملية التنقية، التي حرضها اقتصاد القوى المصروفة لعملية الهضم، التأثيرات التنقوية العائدة لخصائص المادة الغذائية المختارة في الحمية المقتصرة عليها. فعلى سبيل المثال: إن خصائص العنب المدرة والملينة للأمعاء تدعم فعالية الحمية في التنقية.

ويصل تجديد الأنسجة أيضاً بفضل التنظيف العضوي الذي يسهل الانتقال والتبادلات عموماً، وكذلك بفضل المواد الغذائية الضرورية التي يحصل عليها الجسم سواء باستخلاصها عن طريق عملية التفسخ الذاتي أو من المادة الغذائية المختارة.

إن حدوث عمليات التفسخ الذاتي والطرح وتجديد الأنسجة على نحو أقل حدة ليس بالضرورة أمر عائق. وبالتالي يجب ألا يدفعنا هذا الأمر إلى المتابعة في الصوم وعدم الالتزام بحمية مقتصرة على مادة وحيدة بحجة أن آثار الصوم أقوى. فكما سنرى، هناك العديد من الإيجابيات تتميّز بها الحميات المقتصرة على مادة وحيدة لا يتميز بها الصوم.

www.ibtesamah.com/vb

تكمن الميزة الأولى في أن كل عمليات التنظيف هذه تجرى على نحو أبطأ. فيضعف احتمال عودة السموم بكمية كبيرة وعلى نحو مفاجئ، ويتجنب المريض نوبات الشفاء العنيفة التي تثيرها العمليات التنظيفية. وهذه الميزة مهمة للمرضى الكبار في السن ولأولئك الذين فقدوا حيويتهم أو للمرضى مصابين بأمراض شديدة أو بالتسمم، الذين ضعفت أجسامهم ولم يعد بمقدورهم تحمل نوبات الطرح العنيفة. إذ من الخطورة أن تتسد لديهم أحد أعضاء الطرح أو ترتخي بسبب كمية الفضلات الكبيرة والمفاجئة عند الالتزام بحمية قاسية جداً كالصوم.

ويفضل محبو اللحوم ومحبو الأطباق اللذيذة وكذلك المسممون من كثرة تناول الأدوية والعقاقير المختلفة الحمية المقتصرة على مادة وحيدة؛ لأن التزامهم بحمية أقل صرامة يوفر عليهم نوبات إزالة التسمم دون أن يحرموا أنفسهم من العناية بصحتهم بفعالية.

ميزةٌ أخرى للحميات الأقل صارمة من الصوم هي: أن عمل الأعضاء يستمر في مستوى نشاط كاف، بفضل المواد الغذائية المستهلكة. إذ إن هناك أعضاء تعبة جداً ومستهلكة لدرجة أنها أصبحت تعجز عن المحافظة على نشاط طبيعي دون تحريض خارجي. فهي بحاجة بسبب ضعف قواها وحيويتها الداخلية إلى أن تستمر بالحركة بتحريض من المواد الغذائية المستهلكة. كما هو حال عاشقي القهوة الذين لا يصحون في الصباح دون شرب القهوة.

لذا فإن الحميات القاسية جداً كالصوم للأشخاص المعتمدين على المحرضات الغذائية تحرمهم من كل هذه المحرضات. فيبطؤ عمل

www.ibtesamah.com/vb

الجسم، ولا تحدث عملية التفسخ الذاتي، وسرعان ما تبلغ عمليات الطرح النهاية. إن أجساماً كهذه تعمل ببطء في أثناء الصوم. ولكن عند التزامها بحمية مقتصرة على مادة وحيدة يستمر تحريضها، وبالتالي يستمر عمل أعضائها وعمليات الشفاء.

وهذا ما توصلت إليه جوهانا براند، وما دفعها لتختار الحمية المقتصرة على مادة وحيدة أساس علاجها وليس الصوم لوحده.

إنَّ هدف الصوم لمدة قصيرة قبل البدء بالحمية المقتصرة على العنب هو: تحريض عملية التفسخ الذاتي والتنظيف عن طريق تقليص شديد للوارد الغذائي. وتستمر عمليات التفسخ الذاتي والتنظيف بالرغم من إضافة العنب ولا تتوقف على نحو عنيف ومفاجئ.

من الميزات المهمة للحميات الأقل صارمة هي العامل النفسي. إذ يخاف بعض الناس من عدم تناول الطعام بتاتاً، ولكن عند السماح لهم بتناول مادة غذائية مهما كانت كميتها يختفي هذا الخوف، ويصبح بمقدور الجسم العمل بحرية؛ لأن التوتر النفسي قد يعيق جريان الدم والسائل العصبي وعمل الأعضاء.

الحميات المقتصرة على مادة وحيدة

تحرض هذه الحميات كالصوم عمليات التفسخ الذاتي للأنسجة المريضة والسموم وعملية الطرح وتجديد الأنسجة.

ميزات هذه الحميات مقارنة بالصوم:

- *تخفف من حدة نوبات الشفاء.*
- *أسهل تطبيقاً.*
- *تلغي الخوف من عدم تناول أي طعام.*
- *تحافظ وتحرض عمل الأعضاء بمساعدة المادة الغذائية المختارة.*

www.ibtesamah.com/vb

لذا عندما تتوقف الأعضاء عن العمل وقد شلها الخوف أو ينقصها التحريض تصبح غير قادرة على أداء دورها، وبالتالي يضطرب سير العلاج. مع أن الحميات المقتصرة على مادة وحيدة أقل فاعلية نسبياً من الصوم، إلا أن فاعليتها ملحوظة. وتكمن، كما هو الحال في أثناء الصوم، في عملية التفسخ الذاتي والطرح والتجديد العضوي.

يتميز العنب بخصائص رائعة مزيلة للتسمم إضافة إلى الميزات الثلاث للحمية المقتصرة على مادة وحيدة التي جاء ذكرها. إنها لا تحل محلها، بل تكملها. إنه لمن الخطأ، في نظري، أن تبحث عن تفسير لإيجابيات العلاج بالعنب فقط في العنب نفسه، كما فعلت جوهانا براند، أو في الحميات المقتصرة على مادة وحيدة مهما كانت هذه المادة المختارة.

إن الإنسان قد اعتاد أن يُعالج بالأدوية، وبالتالي فإنه اعتاد أن يعتقد أن في هذه الأدوية مواد فاعلة كانت سبب شفائه؛ لذا نجده يبحث عن تفسير لخصائص علاجية لدواء ما، أو علاج طبيعي ما عن طريق البحث عن وجود مواد فاعلة، ونجده عندما تبين له النتائج الرائعة للعلاج بالعنب يسعى ليرجع الفضل إلى مكونات العنب.

تكمن فاعلة الحميات ليس بمحتواها (العنب على سبيل المثال)، ولكن بما لا تحتويه (كل المواد المتناولة عادة)، من مواد يحرض غيابها عملية التفسخ الذاتي.

والدليل على ذلك: تناول الكثير من العنب والاستمرار بتناول باقي الأطعمة المعتادة دون الالتزام بالحمية لا يؤدي إلى نتائج الحمية نفسها المقتصرة على العنب على الإطلاق.

www.ibtesamah.com/vb

وهنا يمكننا أن نتساءل أيضاً، لماذا عندما نتوقف عن الصوم ونلتزم بحمية صارمة كالحمية المقتصرة على العنب تختفي خصائص الشفاء الخاصة بالحرمان (التفسخ الذاتي) فجأة ليحل محلها خصائص الشفاء الخاصة بالعنب؟

لقد لاحظت جوهانا براند هذا الأمر أيضاً إذ كتبت: " لقد لاحظنا أنه يمكن الحصول على أفضل النتائج عندما لا يتناول المرضى إلا كميات صغيرة من العنب". بتقليص كمية العنب المتناولة لا نكون قد زدنا الحرمان بل اقتربنا من الصوم أكثر، وبالتالي تكون عملية التفسخ الذاتي أكثر تركيزاً وشدة؟

إنّه لمن المريك حقاً تحديد المواد الفاعلة المفيدة في الصوم، إذ لا وجود لأي مادة غذائية فيه، فالحرمان أثناءه مطلق.

فإذا كان الأمر كذلك، فلابد أنه بإمكاننا أن نحصل على النتائج الإيجابية نفسها باتباع أي حمية مقتصرة على أي مادة غذائية أخرى غير العنب.

في الحقيقة لقد جُنيت نتائج رائعة أيضاً باتباع حميات مقتصرة على مواد غذائية وحيدة غير العنب، سواء كانت الأمراض سليمة أو خطيرة مثل السرطانات. إن العلاج بعصير الخضار (الكرفس والشوندر والجزر والبطاطا والفجل الأسود) مشهور جداً في هذا المجال. والعلاج بالرز الذي ينصح به روّاج العلاج الطبيعي المعتمد على الحبوب (macrobiotique) علاج ناجح أيضاً. وتُبرر صحة شعب هونزا الأسطورية باعتمادهم في غذائهم على المشمش المجفف والصوم الملزمين باتباعه في نهاية كل شتاء عندما يُستهلك مخزونهم الغذائي.

www.ibtesamah.com/vb

وقد اشتهرت الحمية المقتصرة على السبانخ والمتناوبة مع الحمية المقتصرة على الجبن الأبيض الخفيف بفضل الدكتورة الأمريكية دوغوليه- دافنبورت التي عاشت حتى عمر 120 سنة مع أنها كانت مصابة بمرض خطير.

ميزات الحميات المقتصرة على مادة وحيدة

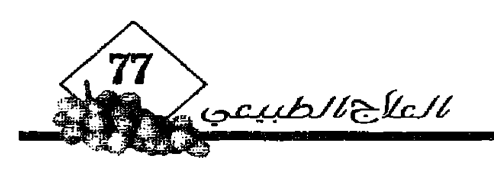
تكمن ميزات هذه الحميات في المقام الأول في عملية التفسخ الذاتي والطرح وتجديد الأنسجة؛ وفي المقام الثاني في خصائص المادة المختارة ذاتها.

الأمثلة والنماذج كثيرة عن نجاح الحميات المقتصرة على مادة وحيدة. ولكن تنوع المواد المختارة لهذه الحميات يؤكد أن الميزات الرئيسة تكمن حيث لا نبحث عنها عادة.

بعد كل ما ذكرناه، من المؤكد أن للعنب ميزات علاجية. ولكن ما هي؟



www.ibtesamah.com/vb



ميزات العنب

سنذكر بداية ميزات العنب الطبية، ومن ثم ميزاته الغذائية.

الخصائص الطبية للعنب

بعيداً عن الحديث عن العلاج بالعنب حصراً، يُنصح بتناول العنب خصوصاً لتمتعه بميزة إزالة التسمم، أي قدرته على تحريض عملية طرح السموم وذلك بتحريض أعضاء الطرح. إذ إن العنب يثير عمليات الطرح الرئيسة بفضل تميزه بخصائص عديدة وهي:

خاصة الإدرار: يدفع تناول العنب الكلى إلى مزيد من تنقية الفضلات وغزارة البول. إذ تقدم غزارة البول دعماً كبيراً لعملية نقل السموم إلى الخارج. فتضمن هذه الغزارة أن تطرح السموم المستخلصة من الدم، فلا تسد المصفاة الكلوية.

يُنصح بتناول العنب عادة المرضى الذين يعانون من احتباس السوائل، والذين يعانون من اضطرابات كلوية (قصور كلوي، تشكل رمل في الكلى، ارتفاع حمض البول، فرط الأجسام النتروجينية في الدم وكذلك التهاب الكلى)، والذين يعانون أيضاً من اضطرابات لها علاقة بالقصور الكلوي مثل النقرس والروماتيزم.

إن خاصة الإدرار التي يتمتع بها العنب تبدو بكثرة الفضلات في البول، مما يعطي البول لوناً أغمق ورائحة قوية.

خاصة كبدية: يحرض العنب ويزيل احتقان الكبد. وهذا يعني أنه بمساعدته للكبد على القيام بدوره، يساعده في التخلص من كل

www.ibtesamah.com/vb

الأوساخ المتراكمة في الأنسجة. وهكذا ينقي الكبد الفضلات التي يجلبها إليه الدم من أعماق الأنسجة على نحو أفضل بكثير.

تزداد فاعلة وظيفة الكبد في إزالة التسمم عند تناول العنب. إذ يصبح أقدر على إبطال مفعول السموم والمعادن السامة والأدوية والعقاقير ونتائج التلوث والمواد المسرطنة والخلايا السرطانية؛ لذا يُنصح عادة بتناول العنب في حالات التسمم، وهذا ما يؤكد على فاعليته في مستوى الكبد.

يؤثر العنب أيضاً على الحويصلة الصفراوية: فهو يسهل عملية تفريغ هذا الجيب الذي يستلم العصارة الصفراوية المرسلة إليه من قبل الكبد والمليئة بالفضلات بعد تصفيتها. تساعد جودة عملية التفريغ هذه عملية الهضم وعمل الأمعاء والتخلص من تخمر وتعفن الفضلات في الأمعاء.

خاصة معوية (ملين): العنب ملين، أي أنه ينشط بلطف عمل الأمعاء وتفريغها. تؤكد جوهانا براند أن قشور العنب وبذوره تنزع طبقات قشور الفضلات المغطية جدران الأمعاء وتدفعها نحو الخارج. إن قشور وبذور العنب يقود الفضلات خارج الجسم مثل كل الألياف النباتية.

إن التخلص الجيد من الفضلات أمر أساسي لصحة الجسم. إذ لا تحوي الأمعاء، على طولها، على كمية كبيرة فقط من الفضلات، بل إنها تستقبل أيضاً السموم الموجودة في كل مفرزات الغدد الهضمية: العصارة الصفراوية ولعاب الغدد اللعابية وغيرها. إن الأمعاء هي أيضاً المكان الذي يحصل فيه تمثل المواد الغذائية على حسب الأولوية، وكذلك تمثل السموم إذا كانت كميتها كبيرة مما يمكنها من تخريب قدرة الأغشية المخاطية المعوية في التنقية.

www.ibtesamah.com/vb

ويتميز العنب أيضاً بخاصة مضادة لتعفن المواد الغذائية في الأمعاء، إذ إنه يقلل إنتاج السموم الناتجة عن تعفن وتخمر الغائط.

ولابد من ذكر أن العنب يفقد خاصيته الملينة لدى بعض الناس، بل على العكس يزيد من معاناتهم من الإمساك. ويفسر هذا محتواه على مادة العفص التي لها دور قابض في الأمعاء. في هذه الحال، وبما أن مادة العفص موجودة على نحو خاص في قشور العنب وبذوره تنصح جوهانا براند تناول اللب فقط.

يحرض العنب بخواصه المختلفة في التنقية وإزالة السموم نشاط أعضاء الطرح مباشرة، و يحافظ على استمرارية عملها طوال مدة العلاج، الأمر الذي لا يحصل في أثناء الصوم. إذ يجد الجسم نفسه في أثناء الصوم مجبراً على تحريض هذه الأعضاء بنفسه. أما في أثناء العلاج بالعنب يكون التحريض خارجياً بفضل العنب. وهذا يُفسر لماذا تعتبر جوهانا براند فاعلية الحمية المقتصرة على مادة وحيدة أقوى من الصوم في إزالة السموم.

فلقد كتبت: "لا يخلصنا الصوم إلا من جزء من المخزون غير العضوي الذي غالباً ما يكون وراء الإصابة بمرض ما. وقد يكون لهذا السبب لا يمكن الشفاء من السرطان اعتماداً على الصوم فقط. الصوم جيد ولكن لابد من أن تكمله عملية تنقية أخرى".

والتنقية التي تشير إليها جوهانا براند هي الحمية المقتصرة على العنب.

www.ibtesamah.com/vb

خصائص العنب الغذائية

يزودنا تحليل مركبات العنب الرئيسة الأرقام المذكورة في الجدول التالي (لـ 100 غ من العنب).

تُبين الأرقام المذكورة في الجدول أن العنب غني بالسكريات، مصدر الطاقة للجسم، و بالمعادن، مصدر بناء الجسم. إن محتوى العنب بالبروتين ضعيف، ولكنه ليس مفقوداً. ومع أنه فقير بالفيتامينات D, E,F إلا أنه يحوي على الفيتامينات الأخرى بنسب مختلفة وعلى المواد الحية الأساسية للجسم.

مركبات العنب

عدد السعرات الحرارية	77	البوتاسيوم	224 مع
الماء	3.81 غ	الصوديوم	2 مغ
السكريات	6.16 غ	الكبريت	9 مغ
الدسم	7.0 غ	الزنك	1.0 مغ
البروتينات	9.0 غ	فيتامين A	0.024مغ
الكالسيوم	19 مغ	فيتامين B1	0.05مغ
الكلور	2 مغ	فيتامين B2	0.02مغ
النحاس	1.0 مغ	فيتامين B2 pp	0.3مغ
الحديد	45.0 مغ	فيتامين B5	0.08مغ
اليود	002.0 مغ	فيتامين B6	0.09مغ
المغنزيوم	9 مغ	فيتامين C	5مغ
الفوسفور	21 مغ		

www.ibtesamah.com/vb

قد نتمكن من شرح فضائل العلاج بالعنب بتناول كل ما يحوي العنب من معادن ومواد حية أساسية وفيتامينات واحد تلو الآخر.

- بفضل محتوى العنب بفيتامين A يزود العنب الأنسجة بالغذاء ويسهم في تجديدها.
- بفضل محتواه بفيتامين B1 يسهم في امتصاص الأوكسجين، وبالتالي بأكسدة الفضلات.
- بفضل محتواه بالمغنزيوم يقاوم تطور الأورام.
- إلخ

ولكن بإمكاننا تلخيص كل هذا بقول أنه بفضل محتواه بالمواد الحية الأساسية للجسم وبالفيتامينات يسهم العنب في جودة عمل هرمونات الجسم وفاعليتها في تحريض الأنزيمات. والأنزيمات كما رأينا، لا تعمل جيداً إلا إذا حصلت على كمية كافية من الفيتامينات والمواد الحية الأساسية التي لها دور رئيس في ظاهرة التفسخ الذاتي.

هل العلاج بالعنب ينزل الوزن؟

قد يخلص العلاج العنب الجسم من سمومه ويشفي من كثير من الأمراض، ولكنه هل بمقدوره أن يخلصنا من الكيلوغرامات الزائدة من الدهون؟

لكي تخلصنا حمية غذائية من الوزن الزائد، لا بد من أن تكون صارمة ما يكفي لتحرض عملية التفسخ الذاتي. إذ بفضل عملية التفسخ الذاتي تتجزأ الدهون، وبالتالي يتخلص الجسم منها. والجسم لا يغترف من مخزونه - ومخزونه من الدهون - إلا إذا كان الغذاء لا يزوده بحاجاته الغذائية الطبيعية. إذن لا يسعى الجسم إلى تأمين

www.ibtesamah.com/vb

حاجاته من البروتينات والسكريات والفيتامينات عن طريق التفسخ الذاتي إلا عندما تعوزه. و تجري عملية التفسخ الذاتي كما رأينا، بذكاء؛ فهي تهاجم أولاً الأنسجة غير الأساسية، ومن ضمنها أنسجة الدهون المتراكمة.

هل العلاج بالعنب صارم ما يكفي لينشط عملية تنزيل الوزن؟ إن العنب قبل كل شيء غني بالفيتامينات والمعادن، كما إن 100 غرام من العنب لا تحوي إلا على 17 غراماً من السكريات وكمية ضئيلة جداً من الدسم، وفيها 77 سعرة حرارية. عندما يبلغ تناول العنب 1 كغ في اليوم، هذا يعني 770 حريرة فقط. فإذا كانت الحصة اليومية للسعرات الحرارية التي تُعتبر طبيعية 2400، وإن كانت في الحياة العملية تتجاوز 3000 سعرة حرارية يومية، يمكننا أن نعتبر العلاج بالعنب حمية صارمة مما يكفي لتنزيل الوزن.

ذكرت جوهانا براند في كتابها أن تنزيل الوزن نتيجة طبيعية للعلاج بالعنب. فلقد ذكرت في شرحها أن تنزيل الوزن أمر ضروري لبعض المرضى. إن التجارب المتراكمة مع مرور السنوات تبرهن على أن كثير من الناس استرجعوا وزنهم المثالي عند الالتزام بالعلاج بالعنب؛ لذا يمكن اتباع العلاج بالعنب عند الرغبة بتنزيل الوزن.

يتميز العلاج بالعنب خلافاً للعلاجات الأخرى بسهولة تطبيقه، ذلك لأن المادة المختارة لذيذة الطعم من جهة وإن طالت مدة العلاج، في حين يضجر الإنسان سريعاً عند التزامه بالحميات الأخرى كالحميات الغنية بالبروتينات على سبيل المثال، ومن جهة أخرى تسمح خصائص العنب في الطرح أن تغادر السموم الجسم مع الشحوم في الوقت نفسه.

www.ibtesamah.com/vb

تسبب حميات تنزيل الوزن عادة إنتاج الجسم للعديد من السموم التي يخزنها الجسم في الأنسجة الدهنية لكونها مواد تُحلُّ في الدسم؛ لذا لابد عند تطبيق أي علاج لتنزيل الوزن حرق الدهون وتنشيط الجسم على طرح السموم، أمران عادة يحققهما العلاج بالعنب على نحو رائع.

يمكن للعلاج بالعنب أن ينزل الوزن بفضل عملية التفسخ الذاتي التي يحرضها وبما يتمتع العنب به من خاصة الطرح.

قد يكون فقدان الوزن، كما هو عليه الحال عند تطبيق أي حمية غذائية، كبيراً في اليومين أو الثلاثة الأولى - من 1 إلى 2 كغ - ومن ثم يقل فجأة ليصبح بين 200 إلى 400 غ في اليوم. وتضعف هذه الخسارة سريعاً مع تقدم الأيام وتتقلص شيئاً فشيئاً.

إن خسارة الوزن في الأيام الأولى ليست حقيقية، لأنها كانت بسبب تفريغ الغائط الذي كان في الأمعاء، والماء من الأنسجة. إنَّ فقدان الوزن الحقيقي يبدأ مع بداية عملية التفسخ الذاتي، أي بعد عدة أيام من تطبيق العلاج. وهو لا يتجاوز بضعة مئات من الغرامات، ويتوقف سريعاً لأن الجسم سيسعى للحفاظ على مخزونه؛ فهو لا يعرف كم من الوقت سيستمر العلاج! لأنه إذا ما استمر استهلاك المخزون على وتيرة الأيام الأولى نفسها (عدة مئات من الغرامات)، سيُستهلك سريعاً، وهذا يعني الموت جوعاً؛ لذا من الطبيعي أن يعمل الجسم على تبطئة التفسخ الذاتي ما استطاع ليستمر مدة أطول، وهذا أمر يخيب أمل الراغبين في تنزيل أوزانهم.

حتى تكون الحمية لتنزيل الوزن فاعلة لابد من استمرارها مدة أطول، وهذا ممكن بل ممتع عند الالتزام بالعلاج بالعنب.

www.ibtesamah.com/vb

لا يسمح الصوم الذي تنصح به جوهانا براند في بداية العلاج للجسم أن ينظِّف نفسه فقط، بل أن ينطلق التفسخ الذاتي انطلاقاً كلياً. وعند إدخال علاج خفيف كالحمية المعتمدة على العنب لا يتوقف التفسخ الذاتي، بل يستمر. إضافةً إلى ذلك، تستمر الوظائف العضوية ويدوم التفسخ الذاتي ويُدعم بفضل ما يزوده العنب من مواد حية وفيتامينات أساسية لصحة الجسم.

العلاج بالعنب فاعل بفضل

- نتائج الحمية
  - التفسخ الذاتي
  - عملية لطرح
  - تجديد الأنسجة
- خصائص العنب الطبية
  - مدر
  - ملين
  - تأثيره على الكبد والمرارة
- خصائص العنب الغذائية
  - غناه بالفيتامينات
  - غناه بالمواد الحية الأساسية، منشطات الأنزيمات (أي التفسخ الذاتي)



www.ibtesamah.com/vb



الغذاء النيئ

تقوم مراحل علاج جوهانا براند المتتالية على أساس الغذاء النيئ فقط: فالمرحلة الثانية عبارة عن الحمية المقتصرة على العنب؛ وفي المرحلة الثالثة، يضاف إلى العنب مواد غذائية نيئة: فاكهة متنوعة، بندورة، وجبن أريش، ولبن؛ وفي المرحلة الرابعة يأتي دور الحمية النيئة حيث يزداد تنوع المواد الغذائية، إذ يضاف إلى الحمية السابقة الجوز والبيض والزيد والعسل وزيت الزيتون.

تعد جوهانا براند الغذاء النيئ أفضل الغذاء. وهي ترى أنه يُفضل للمرضى الاستمرار في تناول غذاء نيئاً، وأن المرحلة الخامسة حيث يُسمح فيها بتناول المواد الغذائية المطبوخة مثل البطاطا والحبوب والخبز والمعجنات وشيئاً من السمك دون اللحم، غير مرغوب بها إلا للذين لا يستطيعون لسبب ما تناول غذاء نيئاً فقط. بل إنها تحذر من إمكانية عودة الاضطرابات القديمة التي قد يثيرها تناول الطعام المطبوخ في المرحلة الخامسة.

من المؤكد أن للغذاء النيئ فوائد عديدة.

تُرى ما هي إيجابيات وسلبيات الطبخ؟

www.ibtesamah.com/vb

سلبيات الطبخ

الحقيقة الأولى تؤكد: يغير الطبخ حيوية المواد الغذائية على نحو كبير. ازرع حبة قمح نيئة، تنبت، وتنمو وتعطي سنبلة مليئة بالحبوب. ازرع حبة قمح مطبوخة، لن يحصل شيئاً، ولن تنمو.

تفسد في أثناء الطبخ مكونات أثمن المواد الغذائية. تخرب الفيتامينات عند تعرضها لدرجة 60، والأنزيمات ما بين 40 و75 درجة، وتختفي النكهات في الدرجة 90، وتطير المعادن في الدرجة 100 (أي أنها تفقد خصائصها المعدنية الديناميكية الحيوية)

ومن سلبيات الطبخ أنه يسمح لمواد غذائية مختلفة أن تمتزج بعضها ببعض في الوجبة الواحدة وفي الطبق الواحد: ففي الصلصة يمتزج مرق اللحم بالطحين والزبد أو الدهن... وفي الحلويات تمتزج الحبوب بالفاكهة والبيض والمواد الدسمة والسكر والعسل وهلم جراً...

يؤثر مزج المواد بعضها ببعض سلباً على عملية الهضم. إذ يجري تحليل كل مادة تدخل الجهاز الهضمي وتُفرز عصارات هضمية خاصة بها لتهضمها؛ لذا كلما زاد عدد هذه المواد زاد تلقي أعضاء الهضم (الكبد والمعدة والبنكرياس...) أوامر متعارضة فيما يتعلق بالإفرازات المطلوب منها إفرازها، وزاد تعاكس العصارات الهضمية. إذ إن بعض العصارات الهضمية - مثل العصارات المعدية - لا تكون فاعلة إلا في وسط حمضي، فإذا استهلكت في الوقت نفسه مواد تستدعي إفرازات قلوية، يصبح وسط المعدة أقل حموضة، وبالتالي تصبح العصارات المعدية أقل فاعلية وغير مجدية وفقاً لدرجة حموضة وقلوية المعدة. وتكون نتيجة هذا المزج عسراً في هضم المواد الغذائية، فتتخمر

www.ibtesamah.com/vb

وتتعفن. وبالتالي تنتج كمية كبيرة من السموم الضارة بالبكتريا المعوية الجيدة لتحولها إلى بكتريا ممرضة. تهيج هذه السموم وتخرب الأغشية المخاطية المعوية وترهق الكبد الذي يستقبل كل هذه السموم ليقوم بدوره في إبطال مفعولها.

إن فصل المواد الغذائية التي يتعارض هضمها أمر مفيد جداً ويُنصح به خاصة للذين يعانون من عسرٍ في الهضم؛ لأن مثل هؤلاء الناس، على عكس الآخرين، يعجزون عن هضم طعام هضماً كافياً ولو كان بسيطاً بتركيبه. تقوم التغذية في نظام علاج جوهانا براند على أساس الفصل بين المواد الغذائية من أجل صحة المرضى ذوي الأجسام الحساسة لمثل هذه الأمور.

وللطبخ سلبية أخرى: هي أنه سبب الإفراط بتناول الطعام، إذ إننا لا نستطيع أن نأكل الكمية نفسها من المواد الغذائية النيئة والمطبوخة؛ لأن مضغ الطعام النيئ يحتاج إلى جهد أكبر بكثير. والطعام المطبوخ طري ويسهل بلعه دون مضغ أحياناً. وبالتالي لا نأكل فقط كمية أكبر من الطعام، بل يؤدي عدم مضغ الطعام جيداً إلى بلعه على شكل قطع كبيرة، مما يصعب على خمائر الهضم هضمها. وبما أن الطعام المطبوخ لا يبقى طويلاً في الفم فلا يُشبع باللعاب، وبالتالي أقل تشرباً للعصارات الهضمية الفموية. إنَّ إيجابيات المضغ الجيد قد أبرزها المعالج الطبيعي الأمريكي الجنسية السيد فلتشر الذي استطاع أن يعالج الكثيرين من المرضى بحثهم فقط على مضغ كل لقمة طعام مدة دقيقة – "لجعل كل ما هو صلب سائلاً" – دون إجراء أي تغيير في نظامهم الغذائي!

www.ibtesamah.com/vb

وهكذا لا يتمتع طبخ الطعام إلا بالسلبيات. فهو يزود الأشخاص الذين فقدوا حيويتهم بمزيد من الحرارة لا يستهان به. وهو يضعف قدرة الألياف في مساعدة الناس الذين يعانون من التهاب القولون، ويثبط عملية تحول النشويات إلى هيدرات الكربون ذات هضم أسهل. وهو إضافة إلى ذلك يسمح للإنسان بتوسيع تغذيته مما يسهل عليه مواجهة صعوبات البيئة؛ إذ إن تناول طعام نيئ في مناخنا، في الشتاء، شبه مستحيل. فإذا كان تناول الأطعمة مطبوخة غير سيئ، فإن تناول طعام مطبوخ حصرياً أمر سيئ، لأنه في هذه الحال تكون المواد الغذائية قد فقدت إلى حد كبير محتواها من الفيتامينات.

سلبيات الطبخ	إيجابيات الطبخ
◆ يخرب حيوية المواد الغذائية	◆ يزود بالطاقة على شكل حراري
◆ يسمح بخلط العديد من المواد الغذائية	◆ يضعف قدرة الألياف
◆ يسهم في المبالغة في تناول الطعام	◆ يسهل هضم النشويات
◆ يقصر مدة مضغ الطعام	◆ يسمح بتناول الحبوب والبطاطا وغيره.



www.ibtesamah.com/vb

مميزات الغذاء النيئ

إن الميزة الأولى للغذاء النيئ هي حذف استهلاك كل المواد الغذائية التي لا تؤكل عادة إلا مطبوخة، مثل: اللحم والسمك والمعجنات، أو الأطعمة المكونة من هذه المواد. إن تقليص كمية الطعام المتناول أمر مفيد عموماً، كما هو عليه الحال في كل الحميات، وخاصة إذا كانت هذه المواد المحذوفة أكبر مصدر للسموم؛ لذا عند التوقف عن تناولها يرتاح الجسم من مصدر هام للفضلات.

إضافة إلى ذلك المواد الغذائية النيئة غنية بالفيتامينات والمواد الحيوية الأساسية للجسم التي يقوم دورها على تحريض وتنشيط عمل الأنزيمات التي تتعلق بها كل العمليات الحيوية في الجسم. إن تناول المواد النيئة بانتظام وبسخاء يعني تناول كميات كبيرة من منشطات الأنزيمات التي بفضلها تستعيد الوظائف العضوية نشاطها بعد أن دخلت في سبات بسبب التسمم وعوزها إليها. فتتنشط الخلايا لتقوم بأعمال قد انقطعت أو تأخرت. وتتنفس الأنسجة من جديد، وتحترق الفضلات ويتخلص الجسم منها، وتنقى التربة العضوية وتتجدد.

لا يزود الغذاء النيئ بمنشطات أنزيمات فقط، بل أيضاً بأنزيمات المواد الغذائية نفسها. إذ يحوي كل جسم نباتي أو حيواني أنزيمات هو بحاجة إليها. طبيعياً تُستخدم هذه الأنزيمات من قبل النبات أو الحيوان نفسه لحسن سير عملياته الكيميائية والحيوية.

بالمقابل يمكن لهذه الأنزيمات عند دخولها أجسامنا أن تستخدمها أجهزتنا لحسن سير عملياتها. وهذا يشكل عوناً كبيراً للجسم المريض الذي تكون نشاطاته الأنزيمية قد انخفضت عموماً.

www.ibtesamah.com/vb

يزيد المصدر الخارجي للأنزيمات بفضل الغذاء النيئ رصيد المريض من الأنزيمات، فيستعيد استقلابه نشاطه وتتنشط إجراءات الشفاء.

إيجابيات الغذاء النيئ	سلبيات الغذاء النيئ البحت
◆ يراعي "حيوية" المواد الغذائية (الفيتامينات)	◆ لا يزود بالحرارة عن طريق الغذاء
◆ يزود بمنشطات الأنزيمات (الفيتامينات والمواد الحية الأساسية للجسم)	◆ الحصة البروتينة محدودة جداً
◆ يزود بالأنزيمات	◆ حموضة بسبب كثرة تناول الفاكهة
	◆ تهيج الغشاء المخاطي المعوي لكثرة الألياف
	◆ إلغاء المواد الغذائية التي لا تؤكل إلا مطبوخة (الحبوب والبطاطا والجبن واللحوم وغيره).

يثير تناول الطعام النيئ لدى المرضى حالة شبيه بمرور نسيم هواء منعش على جمرات تكاد أن تنطفئ، أو بجريان ماء في مجرىً نهري جاف ومليء بالوحل. إنَّ تناول الطعام النيئ ضروري جداً في بعض الأحيان لبعض المرضى حتى تتمكن أجسامهم من استعادة وظائفها جيداً. ويشكل الطعام النيئ جزءاً مهماً من علاج جوهانا براند التي تؤكد أنه وراء شفاء كثير من المرضى الذين اتبعوا نصائحها.

بالمقابل يجب ألا تنسينا ميزات الطعام النيئ أن هذه الحمية للعلاج، وبالتالي يجب ألا تستمر بلا نهاية. إذ إن السلبيات التي من الممكن أن تنتج من تناول الغذاء النيئ خطيرة وتسبب عوزاً مهماً

www.ibtesamah.com/vb

وفقداناً كبيراً للحيوية. إن الحمية الصارمة والمقتصرة على طعام نيئ فقيرة بالبروتينات، فهي تفتقر إلى اللحوم والأسماك والبيض ومشتقات الحليب. إضافة إلى أن المبالغة في تناول الفاكهة، أمر لابد منه بعد إلغاء المصادر الأخرى للسكريات: الحبوب والمعجنات والخبز والبطاطا، يزيد من حموضة الجسم ويفقده معادنه.

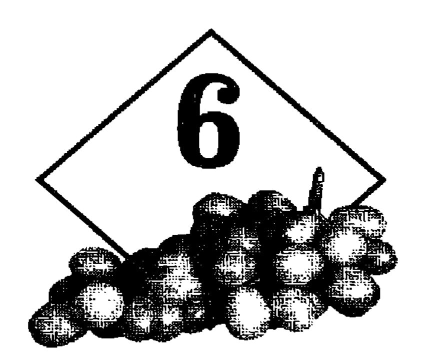
لذا لابد من الحذر عند تطبيق حمية مقتصرة على الأطعمة النيئة، ولابد من الاحتراس عند تطبيقها على مدى طويل دون حاجة علاجية، واتخاذها أسلوباً غذائياً يومياً ونهائياً. والأفضل بعد الشفاء هو تناول طعام مطبوخ مع كميات كبيرة من المواد الغذائية النيئة.



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



استطباب ومضاد استطباب الحمية المقتصرة على العنب

قد تبدو الحميات عامة والعلاج بالعنب خاصة غير مؤذية ظاهرياً وتفيد الجميع. ولكن عملياً ليس الأمر كذلك. إن الحميات أو الصوم ليست مفيدة إلا لمن وصِفت لهم. لقد جعل الكثير من المرضى من أنفسهم حقل تجارب لهذه الحميات، فكانت النتيجة مؤلمة. يمكن للحميات أن تحسن الوضع الصحي وقد تلحق به الأذى. حميات جيدة للجميع غير موجودة. لكل حمية خصائصها الخاصة به، وبالتالي لكل منها استطباباتها ومضادات الاستطباب.

وبما أن لكل مريض خصائصه العضوية الخاصة به وشخصيته الخاصة به واضطراباته الصحية؛ لذا لابد أن تكون الحمية التي سيطبقها مناسبة له إذا كان يريد الاستفادة من إيجابياتها.

إن للعلاج بالعنب وخاصة الحمية المقتصرة على العنب استطبابات خاصة به ومضادات استطباب. ولنناقش بداية مضادات الاستطباب؛ لأنه من المهم معرفتها لكي نقي أنفسنا من سوء الاختيار قبل مباشرة العلاج.

www.ibtesamah.com/vb

مضادات استطباب الحمية المقتصرة على العنب الرئيسة اثنين. الأول هو الجهل بمدلولات نوبات العلاج التي يثيرها العلاج.

إذ تظهر في أثناء مدة العلاج ردود فعل مختلفة. ففي بداية الأمر تكون مفيدة، ولكنها تصبح في مرحلة معينة مضرة بالصحة؛ لذا من الضروري جداً العلم بها ومعرفة الحدود التي يجب عدم تجاوزها حتى نتوقف عن متابعة العلاج في الوقت المناسب.

الحساسية العضوية من الحموضة

يحوي غذاؤنا بنسب مختلفة مواد حامضة وقلوية؛ فالمواد الحمضية يسهل الكشف عنها بمذاقها: الكريفون والخل واللبن وغيره. أما المواد الأخرى القابلة للتحميض ليس لها مذاق حامضي ولكنها تجعل أوساط الجسم حامضية بالحموض التي تنتجها في أثناء استخدامها، أي في أثناء هضمها أو في أثناء التحولات التي تطرأ عليها في مستوى الخلايا. من المواد القابلة للتحمُّض: اللحوم والحبوب والسكر الأبيض والبقول والدسم والقهوة والخمر.

وهناك أيضاً أطعمة تحوي خاصة على مواد قلوية؛ لذلك نسميها مواد غذائية قلوية: الخضار والبطاطا والموز واللوز.

بالطبع يتناول كل واحد منا مواد حامضة وأخرى قابلة للتحمض ومواد قلوية. ولكن وفقاً لنسبها تميل أوساط الجسم إما للتحمض قليلاً أو كثيراً أو لا.

ولكن لا بد أن تكون نسبة الـ PH 7.4 تقريباً لكي يعمل الجسم جيداً. إن الـ PH هو طريقة للقياس تحدد درجة حموضة وقلوية

www.ibtesamah.com/vb

الجسم أو المادة. يتراوح قياس الـ PH من 0 إلى 14. الصفر يعني الحموضة المطلقة والـ 14 القلوية المطلقة؛ لذا عندما يكون الـ PH 7.4 يكون الدم حيادياً أو قلوياً بعض الشيء.

إن الـ PH العضوي توازن غير مستقر، ولا يتوقف عن التبدل متاثراً بكثير من العوامل، منها نوعية الغذاء، والضغط النفسي، والعوز إلى الفيتامينات، والنشاط البدني، وأكسدة الأنسجة وغير ذلك؛ لذا فإن لأسلوب الحياة تأثير كبير على الـ PH العضوي. والجسم لا يستطيع تقبل تبدلات كبيرة في الـ PH الخاص به، و إلا وقع مريضاً. إذ إن كل الظواهر الحيوية في داخل أو خارج الخلايا تقوم بفضل نشاط الأنزيمات الذي يحدده PH وسطها الموجودة فيه. وبعبارةٍ أخرى: لكل أنزيم هناك PH مثالي خاص به ليتمكن من إنجاز عمله. فإذا تبدل هذا الـ PH يتعرقل نشاطه ويتباطؤ، وقد يتوقف عند حدوث تبدلات كبيرة. وتكون النتيجة الطبيعة لهذا الأمر المرض ثم المرض.

يسعى الجسم باستمرار إلى المحافظة على PH عضوي قريب للمثالي. لهذا يلجأ إلى عدة وسائل سنذكر منها الثلاثة الرئيسة التالية:

1. إبطال مفعول الحموضة الغذائية إبطالاً مباشراً بواسطة قلويات المواد الغذائية نفسها. حمض + أساس = ملح حيادي. ولكي يحصل هذا لا بد من القلويات. ومن جهة أخرى ليست الحموض المبطول مفعولها إلا حموضاً موجودة في الجهاز الهضمي وليس ما سينتجه الجسم فيما بعد في مستوى الخلايا.

www.ibtesamah.com/vb

2. أما الحموض الموجودة في الأنسجة يمكن أن يلجأ الجسم إلى أكسدتها، بتحويلها إلى مادة غير حمضية وفضلات يسهل التخلص منها مثل غاز ثاني أكسيد الكربون وماء، ليرميها الجسم خارجاً عن طريق الرئتين والكليتين.

3. يمتلك الجسم أيضاً جهازاً دفاعياً لمواجهة الحموض يسمى "الداريءّ" يعمل على إبطال مفعول الحموض بمعادلتها بأسس معدنية مصدرها أنسجة الجسم (وليس المواد الغذائية كما في الوسيلة الأولى). وتعدُّ كلّ الأنسجة مصدراً لهذه الأسس: النسيج العظمي والأظافر والجلد والسوائل الخلوية وغير ذلك. وبالطبع تعد الأنسجة الغنية بالمعادن القلوية (الكالسيوم والمغنزيوم والبوتاسيوم والحديد والزنك) أكثر المصادر أهمية.

هذا الجهاز الدفاعي معدٌّ من أجل صحة الجسم، ولا يمكن أن يسبب أضراراً كبيرة عندما لا يُلجأ إليه مراراً وتكراراً. ولكن إذا ما لجأ إليه الجسم يوماً بعد يوم، بل عدة مرات في اليوم، يُستهلك مخزون الجسم من القلويات استهلاكاً متزايداً. هذا الاستهلاك للأسس المعدنية لا يمكن أن يستمر طويلاً دون أن يتأذى الجسم؛ لأن مصدر هذه المعادن القلوية ليس من مخزون مهيأ لهذا العمل، وإنما من الأنسجة نفسها. وهذا يعني أن هذا الاستهلاك ليس استهلاكاً للمخزون وإنما هو استهلاك للأنسجة، وبالتالي فقدان الجسم لمعادنه. في البداية يبدو عوز الجسم لمعادنه على نحو اضطرابات بسيطة (تساقط الشعر، تقصف الأظافر، قلة الحيوية، جفاف الجلد وتشققه، تسوس الأسنان، قلاع، حرقة شرجية وبولية، زكام والتهاب الجيوب

www.ibtesamah.com/vb

المزمن، أرق)، ومن ثم على نحو اضطرابات أشد وأرق. فالإكزيما والاضطرابات الرئوية والاكتئاب العصبي والروماتيزم و عرق النّسا والآلام العصبية والتهيج والحساسية العصبية المفرطة وآلام الرأس وانخفاض الضغط وانهيار الجهاز المناعي ليست إلا نتائج محتملة.

إن الأشخاص المسترخين بطبيعتهم ويتمتعون بشخصية متحمسة لديهم القدرة عادة على أكسدة وإبطال مفعول الحموض، وبالتالي يحتفظون بمخزونهم من المعادن. بالمقابل يؤكسد الأشخاص المتوترون ويتصفون بالانطواء والبرودة الحموض على نحو سيئ، فلا يستطيعون إبطال مفعولها جيداً، وبالتالي فإن مخزونهم من المعادن قليل. تتصرف الفئة الأولى على نحو جيد عند مواجهتها للحموض، فتبطل مفعولها بسهولة وتحولها بفضل قدراتها الكبيرة على الأكسدة إلى مواد قلوية. ويظهر هذا لديهم خلال جعل البول قلوياً بعد استهلاك مواد حامضة كالليمون.

أما الفئة الثانية، فإنها تستقلب الحموض على نحو سيئ؛ لذا فعند حصولها على نحو متكرر، أو على كمية كبيرة من الحموض، تتراكم لديهم هذه الحموض التي تعمل على تخريب أنسجتهم وتستهلك معادنهم، مما يشكل خطراً على صحتهم لأنهم يجدون أنفسهم مجبرين باستمرار على التخلي عن أسسهم. فهم عاجزون عن أكسدة الحموض لتحويلها إلى أسس. وبولهم خلافاً للفئة الأولى يصبح حامضياً عند استهلاكهم للمواد الحامضة.

وهنا يتبين لنا أهمية معرفة الخصائص القلوية وغير القلوية للمواد. تُرى هل يتحقق هذا فقط بالاعتماد على تحليل هذه المواد أو تحليل البول دون أن يؤخذ بعين الاعتبار قدرتها الاستقلابية أمام حموض الجسم!

www.ibtesamah.com/vb

إذا اعتبرنا العنب مادة مقلونة، فذلك لأن محتواه من المعادن القلوية (بوتاسيوم وصوديوم وكالسيوم ومغنزيوم وحديد) كبير نسبة إلى احتوائه على المعادن الحامضية (الفوسفور والكبريت والكلور). إضافة إلى أن العنب يحتوي أيضاً على حموض لابد من إبطال مفعولها ولا نأخذها عادة بالحسبان. فهل تكفي المعادن القلوية لإبطال مفعولها؟

من المفروض أن يجيبنا اختبار الـ PH في البول على هذا السؤال. إن أساس هذا الاختبار يقوم على أن الجسم يمتص الكثير من الأسس أو الحموض، ثم يطرحها عن طريق البول. وبالتالي إذا كان البول قلوياً (الـ PH فوق 7) بعد تناول مادة ما، يُفترض أن يُعاد تزويد الجسم بالأسس لأنه قد يسمح لنفسه بطرح المواد القلوية عن طريق البول. بالمقابل عندما يصبح البول حامضياً؛ لأن المادة الغذائية تحوي على الكثير من الحموض، يسعى الجسم للتخلص منها عن طريق البول.

بما أن تناول الفاكهة يجعل عادة PH البول قلوياً، فإن هناك مبالغة باعتبار الفاكهة مواد مقلونة. وفي هذا مبالغة لأن PH البول لا يعكس إلا نفسه ولا يعكس PH الجسم. يمكن للبول أن يكون قلوياً، كما ذكر الدكتور بول كارتون في كتابه (المرجع في الطب والصحة والغذاء الطبيعي) Traité de médecine, d'hygiène et d'alimentation naturiste، بعد تناول مواد حامضية لسببين: إما أكسدة الحموض، وتحولها إلى أسس، أو لأن الجسم قد تخلى عن أسسه ليبطل مفعول الحموض. في الحالة الأولى يكون الفائض من الأسس، الذي بدأ بـ PH قلوي، أمراً سليماً لأن له علاقة بزيادة الأسس حقيقية. أما في الحالة الثانية، فإن وجود الأسس في البول سببه خسارة للأسس القادمة من الأنسجة، والتي

www.ibtesamah.com/vb

استخدمت في إبطال مفعول الفائض من الحموض غير المؤكسدة؛ لذا في الحالة الأولى هناك إعادة تزويد بالمعادن، وبالتالي صحة جيدة. أما في الحالة الثانية هناك خسارة للمعادن، وبالتالي ضرر بالصحة.

إن الأشخاص الحساسين للحموض لا تناسبهم الحمية المقتصرة على العنب، وهم من الفئة الثانية. بل من الخطر عليهم تطبيق العلاج بالعنب لأنه يفقدهم معادنهم، إذ إن العنب مثل كل الفاكهة يحتوي على حموض، وكميتها ليست كثيرة مقارنة بالفاكهة الأخرى، ولكن حموضه سرعان ما تصبح كبيرة لأنه المادة الوحيدة المستهلكة في أثناء الحمية.

هل أنت حساس للحموض؟
هل يناسبك العلاج بالعنب؟

إذا كنت غير حساس للحموض فإن العلاج بالعنب يناسبك

- أنت من الأشخاص المسترخين، ويقاوم البرد والجهد
- لا تعاني من اضطرابات متعلقة بالحموضة
- PH البول لديك طبيعي 7 وما فوق
- إن استهلاكك للكثير من الفاكهة

إذا كنت حساساً للحموض فإن العلاج بالعنب لا يناسبك

- أنت متوتر ونحيل وشاحب اللون ولا تتحمل البرودة وتتعب سريعاً
- تعاني أو عانيت من اضطرابات عديدة لها علاقة بالحموضة
- PH البول لديك حامضي 6.5 وما دون
- PH البول لديك قلوي وتعاني من اضطرابات متعلقة بالحموضة

www.ibtesamah.com/vb

- يجعل بولك قلوياً
- يزيد حيويتك
- يخفي اضطراباتك الصحية

◆ إن استهلاكك للكثير من الفاكهة

- يجعل بولك حامضياً
- يضعف حيويتك
- تبدو عليك بعض الاضطرابات الصحية وتزداد الاضطربات القديمة.

بقدر ما يكون العلاج بالعنب مفيداً للناس الذين يستقلبون الحموض جيداً لأنه ينظفهم من السموم ويعيد تزويدهم بالمعادن، بقدر ما يكون ضاراً بل وخطيراً وغير مناسب للناس الحساسين للحموض.



www.ibtesamah.com/vb

نوبات الشفاء

ليس من النادر سماع بعض الناس يمتدحون ميزات العلاج بالعنب الذي ساعدهم في استعادة صحتهم، في حين يشتكي آخرون بمرارة وهم يروون كيف تضررت صحتهم عند تطبيق العلاج نفسه. وهؤلاء ليسوا فقط من الحساسين للحموض! إذ يمكن أن يشتكي بعضهم من اضطرابات صحية، وتراجع الصحة إثر نوبات إزالة تسمم التي يثيرها العلاج بالعنب.

لكي نفهم السبب، تكون نوبات الشفاء في بعض الأحيان مفيدة وفي أحيان أخرى مضرة. علينا قبل كل شيء وصف مرحلة بعد مرحلة خطوات الحميات عموماً وبالتالي خطوات العلاج بالعنب.

ماذا يحدث في أثناء تطبيق حمية ما؟

لنأخذ كنموذج السيد س.

- **المرحلة الأولى:** يأكل السيد س الكثير ولا يمارس أي نشاط جسدي. يحرق ما يأكله على نحو سيئ، وقد ملأ جسمه بالسموم. حيويته لا تكفي لمواجهة المزيد من الأعمال التي يتطلبها أسلوبه في الحياة؛ لذا تظهر عليه أعراض أمراض زيادة الأعباء: أوجاع الرأس، الزكام وآلام المفاصل.
- **المرحلة الثانية:** يلتزم السيد س بحمية ما مدركاً حالته ومشاكله الصحية الناتجة عنها. إن تقليص كمية الطعام الكبيرة وبالتالي انخفاض عمل الجسم الذي يحصل عادة بعد هضم الغذاء يجعل حيوية السيد س فجأة تفوق العمل المطلوب منه مواجهته. في الحقيقة تبقى القوى نفسها، ولكن تبدو أكبر لأن العمل المطلوب قد

www.ibtesamah.com/vb

انخفض. طبعاً تكون الأعضاء المُكلفة بالطرح المستفيد الأول من هذه الاستعادة للقوة، فيزداد بالتالي نشاطها.

في أثناء تنظيف الجسم المكثف يجري تحريض نوبات التنظيف التي أثارتها سواء عملية تنشسط الإفرازات أو الارتفاع المفاجئ لمعدل السموم التي كانت مخزنة في أعماق خلايا الجسم. تثير هذه السموم بسبب كثرتها على نحو سريع في أعضاء الطرح نوبات مذهلة. ولكن بما أن حيوية الجسم قد نُشطت، يصبح بالإمكان طرح السموم خارج الجسم بالرغم من العقبات التي تشكلها أعضاء الطرح المرهقة مؤقتاً.

- **المرحلة الثالثة:** في هذه المرحلة تسمح الحمية وقد استمرت مدة من الزمن بطرح الفضلات الكبيرة. وهكذا يتخلص الجسم منها ويتحرر من السموم. وتختفي الاضطرابات المرضية بفضل عملية التنظيف التي أثارها العلاج. إن ما تزوده الحمية من قيم غذائية، أو ما يمتلك الجسم من مخزون في أثناء مدة الصوم يكفي للقيام بنشاطات الجسم المحدودة حالياً (فما هو مطلوب منه حالياً قليل من العمل في الهضم والطرح)، فيشعر السيد س براحة رائعة، فهو يشعر بالخفة والصحة وبوضوح الرؤية. فقد تحقق توازن بين الحيوية والحمية وحاجات الجسم.
- **المرحلة الرابعة:** إذا استمر السيد س بتطبيق الحمية، يصبح المخزون الغذائي (في أثناء الصوم) أو الزاد الغذائي (في أثناء الحمية) غير كاف على المدى البعيد لعمل الأعضاء على نحو طبيعي. فينتج عن ذلك تباطؤ عمل الجسم، مما يزيد إنتاج الفضلات لأن المواد الغذائية ستُستقلب وتُطرح على نحو سيئ، وتبدأ السموم الناجمة من النشاط الخلوي بتجاوز قدرات الطرح المحدودة.

www.ibtesamah.com/vb

وسيثير تراكم الفضلات ظهور اضطرابات جديدة تبدو شبيهة باضطرابات المرحلة الأولى والثانية، لأن الوضع في الحقيقة هو نفسه: الجسم ممتلئ بالفضلات.

- **المرحلة الخامسة:** إذا لم يتوقف السيد س عن الالتزام بالعلاج ينتهي الأمر بالجسم المحروم بسبب الحمية من المواد الغذائية الضرورية لعمله (فيتامينات ومواد حيوية أساسية ومعادن وحموض أمينية وغيره) بالمعاناة من العوز. فيزداد تباطؤ أعمال الجسم العضوية أو تتوقف، ويتضرر الجسم (تشقق الجلد وتخلل العظام...). وبعبارة أخرى تظهر اضطرابات مرضية إضافية سببها هذه المرة ليس امتلاء الجسم وإنما عوزه.
- **المرحلة السادسة:** وإذا ما استمر العلاج يموت السيد س جوعاً.

نوبات الشفاء المفيدة

تكون نوبات الشفاء المفيدة في المرحلة الثانية: أي عندما تكون حيوية الجسم نشيطة وتعمل بنشاط على تنظيف الجسم. إنها مكثفة ولكن لوقت قصير: لبضعة ساعات، يوم أو يومين. وعادة تبدو شبيهة باضطرابات عانى منها المريض فيما مضى. في الواقع ليست نوبات الشفاء هذه إلا استمراراً لجهود الجسم القديمة وغير المكتملة في عمله للتخلص من السموم المتراكمة في تربته. جهود غير مكتملة بسبب قلة الحيوية، أو أثبطتها الأدوية لعلاج الأعراض.

يلجأ الجسم إلى نوبات الشفاء ليتخلص من فائض السموم، مع أنها تزعج من يعيشها ولكن تبدو فائدتها عندما يشعر المريض بحال أفضل بعد انتهائها.

www.ibtesamah.com/vb

قد تتابع نوبات الشفاء - يفصلها بعضها عن بعض فترات هدوء - وتبدو على شكل أوجاع مختلفة (ألم في الرأس، طفح جلدي، شعور بالثقل، تعب وتنشط الاضطرابات القديمة) وفقاً لكمية السموم المتحررة من الأعماق وصعودها إلى السطح.

الشعور بالراحة

عندما يتخلص الجسم من الفضلات الكبيرة يشعر بالراحة (المرحلة الثالثة) تعبيراً عن توازن لمختلف القوى الموجودة. في هذه المرحلة: من الخطأ الفادح اعتبار هذه الحال كحالة توازن صحي يجب المحافظة عليها باستمرار. ففي الحقيقة، نحن لم نصل بعد إلى توازن صحي، بل لا يمكننا أن نحافظ على هذه الحال طويلاً. فهي نتيجة الحمية المختارة، أي ليست نتيجة أسلوب غذائي طبيعي يمكن الالتزام به مدى الحياة، وإنما نتيجة حمية علاجية صارمة لا يمكن الاستمرار بها طوال الحياة. إذن هذا التوازن غير مستقر ومؤقت، يعيشه الإنسان في مرحلة من مراحل العلاج، ولابد من أن يتوقف ليحل محله المرحلة الرابعة إذا ما استمر العلاج أو حالة توازن أخرى في حال العودة إلى الغذاء.

نوبات الشفاء الهادمة

عندما يصل الملتزم بالعلاج المرحلة الثالثة من الراحة، يكون قد استنفذ هذه المرة فوائد الحمية المختارة. فلا بد من أن يتوقف عن متابعة حميته ويتبنى تدريجياً نظاماً غذائياً طبيعياً ومتوازناً، أي نظاماً غذائياً يتناسب مع قدرات جسمه على المدى البعيد. وهكذا يغادر عالم العلاج الطبيعي ليدخل في عالم الصحة.

www.ibtesamah.com/vb

من المؤسف أحياناً أن ينخدع الملتزم بالحمية عندما يشعر بالراحة، فيظن أن هذه الحمية مناسبة له كنظام غذائي مستمر، فيتابع التزامه بالحمية. إذ عليه ألا ينسى أن الحمية التي التزم بها ليست إلا حمية وهذا يعني أن العديد من المواد والقيم الغذائية تنقصه، وبالتالي سيعمل جسمه على نحو سيئ (المرحلة الرابعة والخامسة)، وسيبحث عنها من جديد إذا ما استمر في تطبيق الحمية، وخاصة إذا ما زاد حرمانه وشدد على نفسه سعياً وراء الراحة المفقودة.

إن تباطؤ عمل الأعضاء بسبب العوز إلى القيم الغذائية وقلة الحيوية يمنعها من أداء عملها. وسينتج عن هذا استهلاك المواد الغذائية وطرحها على نحو سيئ. فتزداد كمية الفضلات الناتجة من ضعف الاستقلاب، وتتكدس في تربة الجسم، وتزداد كثافة الدم، وتحتقن الأعضاء، وتظهر من جديد الأمراض الناجمة من كثرة امتلاء الجسم بالفضلات. ولكن الملتزم بالحمية سيفرح بعودة هذه الأعراض ظناً منه أنها نوبات الشفاء التي يبحث عنها والتي سبق لها أن أفادته كثيراً. ولكن هذه الأعراض ليست بنوبات شفاء كتلك التي في المرحلة الثانية، وإنما إضطرابات صحية بسبب توسخ الجسم بالسموم كما في المرحلة الأولى!

إذن تسميتها بنوبات الشفاء تسمية مغلوطة، لأنها ليست نتيجة جهود مكثفة بذلتها حيوية الجسم بغية التخلص من السموم - إذ إن الحيوية قد ضعفت كثيراً - ولكن نتيجة توسخ فاق قدرة الجسم في التخلص منه! إنها ليست نوبات شفاء ولكن نوبات هدم. كما إن خصائصها معاكسة لخصائص نوبات المرحلة الثانية. إذ إن أعراضها

www.ibtesamah.com/vb

ليست قصيرة المدى ومكثفة، وإنما ضعيفة وتدوم طويلاً وتزداد تفاقماً إذا ما استمر الالتزام بالحمية.

إذا أصر الملتزم بالحمية المتابعة ظناً منه أنه يحرض نوبات شفاء جديدة وبالتالي فهو قريب من عتبة مرحلة الشعور بالراحة، يستنفذ مخزونه وقوته، وسيزداد عوزه. وإذا ما استمر في إصراره ولم يوجه توجيهاً جيداً سينتقل إلى المرحلة الخامسة، أي إلى نهايته.

نوبات الشفاء المفيدة: قصيرة ويتبعها تحسن الاضطرابات وشعور بالراحة. فمن الممكن متابعة العلاج.

نوبات الشفاء الضّارة: أو "الكاذبة" تتكرر أو تستمر طويلاً. وتسبب ضعفاً في الحيوية، ولا يتبعها تحسن الاضطرابات. لا بد حينها من توقف العلاج.



www.ibtesamah.com/vb

إلى متى يمكن متابعة الحمية؟

إن تحديد مدة الحمية مشكلة معقدة، وهذا يتعلق بالعلاج المختار، إذا قد يجد بعض الأشخاص أنفسهم في المرحلة الرابعة مباشرة (توسخ بسبب استهلاك النسيج الحي)، أو في المرحلة الخامسة (توسخ بسبب العوز). وهذه حالة مريض استهلك نسيجه الحي ووقع في عوز شديد بسبب التزامه بحمية صارمة جداً وفيها الكثير من الحرمان. إنَّ ضعف الزاد الغذائي أو غيابه عند الصوم، يراهن على مصادره الضعيفة، فسرعان ما يجد نفسه في حالة عوز، وغير قادر على التصرف والقيام بأعماله العضوية. علماً أن الأشخاص الذين يستقلبون الحموض على نحو سيئ، فإن التزامهم بعلاجات تعتمد على الفاكهة (ليمون، عنب...) سيعانون من الأعراض نفسها، وسيمشون بخطى سريعة ومباشرة نحو المرحلة الرابعة والخامسة، أي مرحلة استهلاك النسيج الحي ومرحلة العوز الشديد.

في كلتا الحالتين المذكورتين في الأعلى، لا يكون السؤال: "متى يجب التوقف عن متابعة الحمية؟" وإنما "أي حمية أو نظام غذائي يجب اختياره؟" إذ إن هذا النوع من الناس عليه من البداية عدم الالتزام بمثل هذه الحميات الصارمة، بل يُفضل لهم اختيار نظام غذائي حيوي مباشرة، أي نظام غذائي غني ومتوازن من حيث القيم الغذائية من أجل استعادة قواهم وتعويض ما يعوزهم من قيم غذائية. إنهم على عكس الآخرين، يستطيعون عند التزامهم بحمية غنية ومتوازنة التخلص من جزء كبير من سمومهم، لأن جسمهم سيعمل على نحو أفضل، ويتخلص من الفضلات التي تملأه. وهذا يمكن تفسيره منطقياً: ستقصر

www.ibtesamah.com/vb

الأحشاء في أداء دورها - وستمتلئ التربة بالأوساخ - سواء من كثرة الإجهاد و الطعام أو من استهلاك النسيج الحيوي وشدة العوز.

للأسف ليس هناك قاعدة مطلقة تمكن أن تحدد بدقة فيما إذا كان الملتزم بالحمية يعاني من نوبات شفاء المرحلة الثانية، وبالتالي يمكنه متابعة العلاج، أم أنه بلغ المرحلة الرابعة أو الخامسة ويعاني من نوبات شفاء كاذبة؟ للإجابة عن هذا السؤال المتعلق بمدة الحمية، يجب اعتبار ليس فقط الحمية نفسها، بل أيضاً المريض وطريقة حياته وغذائه قبل مباشرة العلاج وأمراضه القديمة وكذلك نقاط ضعف جسمه. بهذه الطريقة فقط يمكن معرفة درجة توسخ المريض وما يملك من حيوية كافية للقيام بعملية الطرح. بمتابعة هذا المريض وملاحظته في أثناء العلاج يمكننا حينها تحديد إلى أي مرحلة قد وصل.

إذا استمرت الشكوك بالرغم من كل شيء، يجب عدم التردد في القيام بما يناقض الحمية بكل بساطة، أي العودة إلى الغذاء الطبيعي بغية ملاحظة كيف ستطور الأمور. فإذا كان الملتزم بالعلاج في المرحلة الرابعة والخامسة ستتوقف النوبات وسيستعيد حيويته ويتحسن وضعه الصحي، أما إذا كان في المرحلة الثانية من نوباتِ طرحٍ حقيقية فإن العودة إلى الغذاء الطبيعي لن يريحه. في هذه الحال يجب متابعة الحمية.

إنه أبوقراط، الأب الطبي، الذي نصح باللجوء عند الشك إلى العلاج البديل المعاكس، مستنكراً ضيق الأفق والانغلاق، ومؤكداً على الحذر والانفتاح:

"الهدف من الحمية هو ترطيب الناشف، وتجفيف الرطب، وتقسيم، وفصل، وجمع، أي استخدام كل الوسائل المتناقضة بعضها مع

www.ibtesamah.com/vb

بعض من أجل التمتع بصحة جيدة... فعندما تؤذينا الحمية الصارمة، علينا الالتزام بنظام غذائي مغذي. الهدف هو التغيير واستبدال شيء بشيء يناقضه".

يجب ألا تدفعنا الأخطاء التي تنتج عن تطبيق العلاجات الطبيعية تطبيقاً سيئاً إلى التخلي عن الالتزام بالحميات عموماً والعلاج بالعنب خاصة، بل يجب أن تحثنا إلى تطبيقها بعد معرفتها. فلقد نجحت في شفاء كثيرٍ من الأمراض المستعصية حتى نتخلى عنها.

إن ما ذكرناه عن نوبات الشفاء قد يبدو متناقضاً مع ما كتبته حوهانا براند التي تحث أحياناً على الاستمرار بتطبيق الحمية حتى يصل الأمر بالمريض لأن يصبح "كهيكل عظمي".

ينصح بعض المؤلفين في بداية القرن العشرين وحتى القدماء منهم الثبات حتى "النهاية"، ويبدو أن تجربتهم الخاصة تبرر إصرارهم. ولكن في أيامنا أصبحنا نسمع أكثر فأكثر تحذيرات من العمل بنصائح هؤلاء والاستمرار في تطبيق الحميات القاسية حتى الشفاء. تُرى ما سبب هذا التناقض؟

أعتقد أن هذا التناقض لا يعود إلى جهل الأوائل بخطوات العلاج، وإنما إلى أن رجال بداية القرن كانوا يتمتعون بأجسام وقدرات جسدية تختلف عما يتمتع به رجل اليوم وهذا بمستويات مختلفة.

لقد أصبحنا اليوم نادراً ما نلتقي برجال أقوياء جسدياً وذوي مقاومة عالية، قادرين على تجاوز كل المحن بقليل من الأضرار. لقد جعلت الحياة الحضرية قليلة الحركة، وكثرة التزود بالطعام اللذين

www.ibtesamah.com/vb

يميزان حياتنا اليوم الجسم كسولاً، ضعيفاً، لا يقاوم؛ لذا عندما يفترض عليه الالتزام بحمية ما، فإن قواه الحيوية الضعيفة غير كافية ليقوم بعمليات التفسخ الذاتي والطرح التي توجبها عليه الحمية.

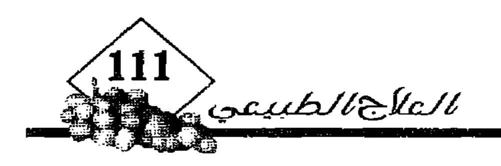
إضافة إلى أن طعام اليوم فقير في أغلب الأحيان بالفيتامينات والمواد الحيوية الأساسية وغيرها من المواد الثمينة بسبب الإجراءات التي خضع لها طعامنا من تكرير وتصنيع. فلا بد من أن يُقلل العوز الناتج كمية المواد في الأنسجة كالفيتامينات الضرورية جداً لعملية التفسخ الذاتي ولتنشيط الأنزيمات. وبما أن المخزون محدود وضعيف، فسرعان ما تستنفذ عملية التفسخ الذاتي قدراتها.

إن رجل نهاية القرن العشرين سرعان ما يصل إلى المرحلة الرابعة والخامسة من فقدان الحيوية والمخزون الغذائي. ومع أنه يرغب بحق الاستمرار في تطبيق حميته، إلا أنه لا يمتلك الموارد الجسدية اللازمة ليصل إلى غايته بسلامة.

وهناك نقطة أخرى لا بد من اعتبارها هي: درجة التلوث المفروضة على أجسامنا في هذه الأيام يسهم تلوث الهواء والماء والتربة؛ مبيدات الحشرات والطفيليات والأعشاب الضارة والمواد المستخدمة لحفظ الطعام والملونات ومضادات التأكسد والأدوية، جميعها في تسمم الجسم من نوع جديد. إذ كثير من هذه المواد مواد مصنعة، أي صنعها الإنسان في المخبر وهي بالتالي جديدة كل الجدة وتجهلها أجسامنا التي تجد صعوبة في إدراجها ضمن دوراتها البيولوجية.

قد تتمرد مثل هذه المواد على مفعول الأنزيمات، وتشوش التفاعلات الكيميائية الحيوية الطبيعية في الجسم، كعملية التفسخ

www.ibtesamah.com/vb



الذاتي. إضافةً إلى أثرها المثبط هذا فإنها تقوم بعملية تثبيط أخرى: فلقد اكتشف أن للعديد من "الملوثات الكيميائية" معدنية أو غيرها، تأثير "مضاد للفيتامينات". وبعبارة أخرى تثبط هذه المواد وتبطل مفعول الفيتامينات والمواد الحيوية الأساسية للجسم. فكيف يمكن لعملية التفسخ الذاتي أن تجري على نحو طبيعي ودون معوقات في ظل هذه الظروف[1]؟

لا تجعل هذه العوائق الحميات مستحيلة التطبيق، ولكنها تجعل تطبيقها أصعب. إن العوز إلى الموارد العضوية تضطرنا إلى تقليص مدة العلاج وتكراره. وتبقى نتائج مثل هذه العلاجات الطبيعية جيدة ومفيدة.

استطبابات العلاج بالعنب

منطقياً تُستنتج استطبابات العلاج بالعنب من معرفة مضادات استطبابها. يمكن لكل إنسان يعاني من ضعف استقلابي أمام الحموض تطبيق العلاج والاستفادة منه كل الفائدة، على أن ينتبه إلى نوبات الشفاء ويميز بين الحقيقي منها والكاذب، حتى يتوقف عن متابعة العلاج في الوقت المناسب ويستفيد من إيجابياتها.

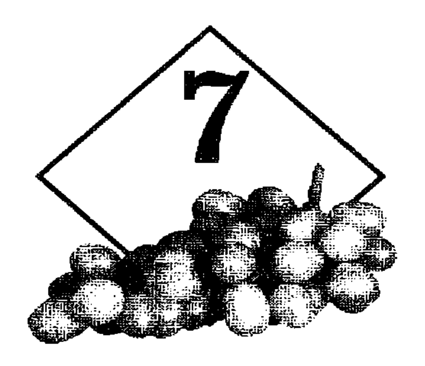
من الخطأ تحديد المرض الذي يُنصح بعلاجه بالعنب. إذ إن العلاج بالعنب يمكن أن يؤثر على كل الأمراض مهما كانت بفضل قدرته على تنقية الجسم وتجديد أنسجته. المهم هو معرفة فيما إذا كان الشخص يحب العنب ويتحمل مذاقه. إذ إن وراء شعبية العلاج بالعنب هو أن معظم الناس يحبونه ولا يتوقفون عن محبته حتى ولو استمر العلاج أسابيع طويلة.

1- كارن فاغو، احمي جسمك وسيطر على التلوث، جنفيف، دار النشر جوفنس، 1992.

www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb

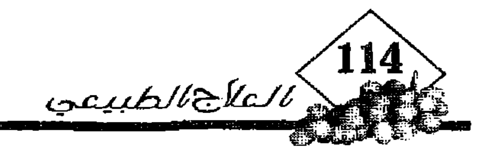


العلاج
دليل عملي

في الوقت الذي يقرر فيه المريض تحمل مسؤولية نفسه، والالتزام بالعلاج، والاجتهاد والاستمرار في تطبيقه، وتجاوز العقبات الملازمة للعلاج، من الأفضل أن يزود بكل المعلومات اللازمة حتى يستفيد من كل جهوده المبذولة. ولكن من المؤسف أن هذا ليس ما يحدث غالباً. الكثير من الناس يلتزم بالعلاج، ولكن ليس على نحو فاعل. فهم يجهلون بعض التفاصيل، ويحذفون بعض النقاط التي لو احترموها لسمحت لهم بنجاح كبير في سعيهم وراء الشفاء والراحة.

هدف الدليل العملي في هذا الكتاب استدراك هذه السلبيات، بمعالجة كل النقاط المهمة المختلفة للعلاج بتبيين كيفية تحقيقها عملياً من أجل فاعلية أكبر. إن النصائح المذكورة لملتزم العلاج بالعنب تصلح أيضاً لكل العلاجات الأخرى.

www.ibtesamah.com/vb



الاستعداد للعلاج

إن الاستعداد للعلاج أمر ضروري. إذ سيطرح الجسم في أثناء الصوم أو الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة الكثير من الفضلات والأنسجة. إذن من الضروري جداً أن تغادر هذه الأوساخ الجسم؛ لذا لا بد من أن تكون المخارج مفتوحة، أي تعمل جيداً. فإذا كانت الأمعاء مسدودة، والكبد محتقن والكلى تعبة ومسام الجلد مغلقة، فلن تستطيع الفضلات مغادرة الجسم، وستغير فقط أماكنها في الجسم. ولن تنظف تربة الجسم، ولن يتحقق الشفاء، بل سيزداد المرض تفاقماً؛ لذا من الضروري جداً العمل على تسليك مجاري الطرح من البداية - حتى قبل مباشرة الصوم والحمية المقتصرة على مادة وحيدة. ومن المفيد أيضاً تخفيف كمية الطعام لتجهيز الجسم للحمية.

تسليك مجاري الطرح

يعني تسليك مجاري الطرح هو التخلص من الفضلات المتراكمة فيها، وصيانتها بتحريضها. ذكرت جوهانا براند قبل كل شيء فتح الأمعاء. ولكي يكون عملنا كاملاً سنتحدث أيضاً عن تسليك الكبد والكلى والجلد والرئتين.

الأمعاء

يمكن تسليك الأمعاء عن طريق الحقن الشرجية والشربات والملينات النباتية اللطيفة.

www.ibtesamah.com/vb

◆ الحقن الشرجية

تجري الحقن الشرجية بإدخال الماء في القولون بغية حل الغائط في الماء مما يسهل عملية التخلص منه عندما يُطرح السائل. ولكي يحقن السائل لا بد من حقنة يمكن الحصول عليها من المحلات الخاصة. والحقنة عبارة عن:

- وعاء سعته 2 لتر ماء
- أنبوب طويل من المطاط
- حقنة مجهزة بحنفية

اغل 2 لتر ماء، ثم انقع فيه ظرفين من البابونج مدة عشرة دقائق. اترك الماء يبرد ويصبح فاتراً (35°–37°). املأ الوعاء بمنقوع البابونج بعد تصفيته منه، وارفعه قليلاً حتى يُسهّل ضغط الماء دخوله في الأمعاء.

تُدخّل الحقنة في فتحة الشرج والحنفية مغلقة. خذ وضعية القرفصة على الأطراف الأربعة، واحني رأسك ومد جذعك إلى الأمام.

افتح حنفية الحقنة ودع السائل يدخل في الأمعاء. يمكن تسهيل العملية سواء عن طريق سعة التنفس أو بتغيير الوضعية قليلاً، أو بتدليك البطن باتباع مسار القولون.

إذا بدا لك أن ضغط الماء قوياً أو مؤلماً، أغلق الحنفية مدة دقيقة أو اثنتين.

عندما تنتهي من حقن الماء اسحب الحقنة. يمكن أن يبقى السائل بضعة دقائق حتى يميع الغائط جيداً. ثم تُفرغ الأمعاء من محتواها على مراحل.

www.ibtesamah.com/vb

تقترح جوهانا براند أن يُحقن لترين ماء يومياً في أثناء الصوم والحمية المقتصرة على مادة وحيدة. يمكننا بعد عدة أيام من الحقن الشرجية استبدالها بتناول أعشاب ملينة (مذكورة فيما بعد). ولكن قد تُلغى الحقن الشرجية أو الملينات العشبية في أثناء الحمية المقتصرة على مادة وحيدة إذا كانت هذه المادة تتمتع بخاصية ملينة.

◆ ري القولون

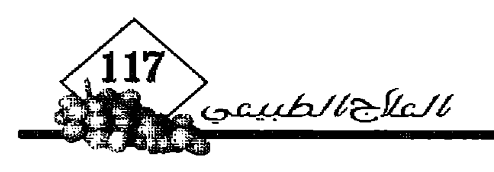
إن ري القولون شبيه بالحقن الشرجية، والاختلاف بينهما يكمن في أن الحقنة تحوي على مخرجين أحدهما لإدراج الماء والآخر لخروجه. في البداية يدخل السائل ليملأ القولون. ثم تسمح الحقن المفتوحة بخروج الماء والغائط، بحيث يخرج الماء ويدخل محله غيره من المسلك الأول. فيحصل هناك مجرى يجدد باستمرار تزويد الماء ويدعم العملية الطرح ويقوم بدور صاقل ينحت الفضلات اللاصقة على جدران الأمعاء.

أما ري القولون فإنه طريقة فاعلة جداً لتنظيف القولون. ولكنه يتطلب جهازاً خاصاً ومراقبة معالج طبيعي.

◆ التنظيف بالملينات

قبل مباشرة الحقن الشرجية من المعتاد تناول ملينات لتخليص الأمعاء من الفضلات الكبيرة. هناك العديد من الملينات. ففي الأسواق نجد "ليمونادة ملينة" جاهزة للاستخدام. ولكن لمَّا كانت هذه الطريقة عنيفة إلى حد ما، فإنه لا ينصح بها الأشخاص الذين يعانون من أمعاء حساسة ويجب عليهم عدم استخدامها إلا مرة واحدة في بداية العلاج. هؤلاء الأشخاص يُنصحون بتناول ملينات لطيفة.

www.ibtesamah.com/vb



ينصح الدكتور برتوليه من سويسرا المشهور في كتابه عن الصوم (استرجاع الصحة بالصوم، Le retour à la santé par le jeûne دار النشر Genillard 1974) بخلطة من المليّنات التالية:

- ◇ 40-55 غ من سترات أكسيد المغنزيوم
- ◇ 10-15 غ من سترات كربونات الصوديوم

امزجها في 0.5 لتر من الماء الفاتر، ثم اشربها خلال نصف ساعة. وستحصل على نتائج في غضون بضعة ساعات.

◆ المليّنات اللطيفة

تتمتع العديد من النباتات الطبية بخاصية تحريض عمل الأمعاء على نحو لطيف، وتسمح بتفريغها. وبما أن هذه النباتات غير مهيجة وغير متعبة للأمعاء، يمكن استخدامها يومياً في أثناء العلاج، إضافة إلى أنها كما ذكرنا: يمكن أن تحل محل الحقن الشرجية.

العوسج الأسود ملين ممتاز ولطيف ويمكن وصفه حتى للنساء الحوامل. ولكن يُفضل تناوله على شكل قطرات بسبب مذاقه.

إن 30-50 قطرة من العوسج مع قليل من الماء قبل النوم تفي بالغرض ونحصل على النتيجة في صباح اليوم التالي. أو يمكن تناول 15-30 قطرة مع الماء ثلاث مرات في اليوم قبل كل وجبة.

الخروع: إن زيت الخروع ملين ومنظف على حسب الجرعة. في حين يكمن تأثير الكثير من المليّنات قبل كل شيء على القولون، فإن تأثير زيت الخروع يكون على الأمعاء الدقيقة. طعمه الكريه لم يعد عائقاً إذ أصبح يباع على شكل كبسولات (حجم الكبسولة مرتبط بالوصفة والهدف من استخدامه).

www.ibtesamah.com/vb

الكبد

لا يصفي الكبد الدم من الفضلات فقط، بل يثبط مفعول السموم والجراثيم والخلايا المرضية ويخربها. ينشط الكبد بنباتات طبية، وفيما يلي نذكر المعروفة منها:

سن الأسد (الهندباء)

- نقوط: 3 × 10–50 نقطة مع الماء قبل الوجبة.
- أقراص: 3 × 1–3 قرص مع الماء قبل الوجبة
- خلاصة: منقوع قبضة يد من أوراق وجذور الهندباء في لتر ماء، اغل المنقوع مدة دقيقتين ثم اتركه ينتقع مدة عشرة دقائق: واشرب عدة أكواب منه في اليوم.

نبتة البولدو (أوراق هذه الشجرة التشيلية تساعد الكبد على التخلص من فضلاته مساعدة جمة)

- منقوع: ينقع 1 ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي مدة عشرة دقائق.
- نقوط: 3 × 20–50 نقطة مع الماء قبل الوجبة.

السندر

- منقوع: انقع قبضة يد من أوراق هذه النبتة في لتر ماء مغلي مدة عشرة دقائق، واشرب ما شئت منه.

الجلد

تنفتح مسامات الجلد بسهولة بمساعدة حمامات البخار أو تغطيسه في ما ء ساخن[1].

---

1 – لتفاصيل أكثر اقرأ لنفس الكاتب، دليل إزالة السموم، الفصل الثالث عشر، (جنيف، دار النشر جوفنس، 1990).

www.ibtesamah.com/vb

يساعد الزيزفون ولسان الثور والبيلسان والبابونج وبنفسج الثالوث البري عمل الجلد في الطرح سواء بشرب منقوعها ممزوجة أو كل على حدة.

- منقوع: 2–3 ملعقة صغيرة من هذه الأعشاب في 1 كوب مغلي مدة عشرة دقائق.

الرئة

الزعتر

- منقوع: تنقع رشة زعتر في كوب ماء مغلي مدة عشرة دقائق؛ 3 أكواب في اليوم.

آذان الجدي أو لسان الحمل

- منقوع: 1–2 ملعقة طعام في كوب مدة عشرة دقائق، 3 أكواب في اليوم.



www.ibtesamah.com/vb

التمهيد لتقليص الطعام

إن تسليك مخارج الطرح يخلص الجسم من الفضلات الجارية، ويسهل التخلص منها. في حين يخلصنا الصوم والحمية المقتصرة على مادة وحيدة من الفضلات العميقة وراسخة. ولكن ليس من الضروري تطبيق حمية صارمة في مرحلة التمهيد. إذ جرى التخلص من كمية كبيرة من السموم بفضل عملية التصريف قبل أن يطبق الملتزم بالعلاج الطبيعي العلاج، ويجهد نفسه بتقليص الوارد الغذائي أو حرمانها منه.

من المفيد التمهيد للعلاج بتقليص كمية الوارد الغذائي استعداداً للحرمان الذي سيفرضه المريض على نفسه في المستقبل حتى لا يعاني الجسم صدمة التغيير المفاجئ وتعويده على العمل بوارد غذائي محدود.

سيكون التمهيد للعلاج بإلغاء المنبهات (القهوة والتبغ والكحول) واللحوم والأطباق المطبوخة. وسيتكون الطعام على نحو رئيس من خضار نيئة أو مطبوخة وفاكهة وحبوب ومشتقات الحليب. هذه الطريقة في الغذاء خفيفة ولكنها كاملة ويمكن أن تستمر طوال مدة التمهيد التي قد تصل إلى عدة أسابيع إذا لم يكن هناك داعي للعجلة. إذا كانت جوهانا براند تنصح بمباشرة العلاج سريعاً والالتزام بالصوم من البداية، فذلك لأنها تتعامل مع أناس يعانون من أمراض خطيرة ولا بد من السرعة.

العلاج (الصوم)

سيتغذى الجسم في أثناء الصوم من أنسجته الخاصة. إذ لا يُسمح إلا بشرب الماء أو منقوع الأعشاب غير المحلاة. وهكذا ستكون السوائل

www.ibtesamah.com/vb

المستهلكة غير مغذية، ولن تفيد إلا في تعويض السوائل المستهلكة والمطروحة. أما منقوع الأعشاب فلن يزود الجسم بأي قيمة غذائية وإنما سيساعد الجسم في عمله في تنقية ذاته.

يمكن شرب كمية غير محدودة من منقوع الأعشاب ومن الماء سواء كان هذا من صنبور الماء أو من زجاجات الماء المعدنية وفقاً لرغبة الصائم وعطشه، على أن يحرص شرب الكمية الكافية ليسهل عملية طرح السموم. وهكذا لابد من شرب 5.1 لتر يومياً على الأقل. يمكن شرب المشروبات المذكورة ساخنة، وخاصة عندما يعاني الصائم من انخفاض في درجة حرارة جسمه.

◆ المحافظة على مخارج طرح سالكة

لكي تضمن باستمرار قدرة جسمك على التخلص من السموم المتفسخة ذاتياً لا بد من العمل على التأكد من أنها دائماً سالكة في أثناء الصوم.

ستستخدم الوسائل نفسها المذكورة سابقاً عند الحديث عن تمهيد الجسم للصوم. ستلجأ بانتظام إلى تناول النباتات الطبية المنقية والحقن الشرجية (وليس الملينات) على حسب الحاجة وإمكانيات الصائم.

◆ تحريض الاستقلاب

لا يتطلب الصوم التمدد على الأريكة طوال الوقت وقلة الحركة. بل على العكس، إذ إن تباطؤ "الحركة الخارجية" يسبب تباطؤ "الحركة الداخلية". فالوظائف العضوية ودوران الدم و التبادلات الخلوية تكون أسهل وأفضل فيما إذا حافظ الصائم على نشاطه. ولكن هذا النشاط الجسدي لا بد من أن يُناسب قوى الصائم.

www.ibtesamah.com/vb

وعلينا ألا ننسى أن الوظائف العضوية تميل للتباطؤ في أثناء الصوم؛ فما من وارد غذائي يحرضها؛ لذا من الضروري جداً أن نعمل على تحريضها عن طريق ممارسة بعض النشاطات الجسدية المعتدلة، مثل المعالجة العلمية بالماء والتمسيد بالقفاز والتنفس العميق وغيره..

◆ في أثناء نوبات الشفاء

هذه النوبات أمر طبيعي، ولا بد في أثنائها من دعم عضو الطرح المتأثر بها لتنشيط عمله. ويكون ذلك عن طريق جلسات تعريق أو حمام ساخن لفتح مسامات الجلد، وشرب منقوع أعشاب نباتات مقشعة لفتح المجاري التنفسية، وشرب الكثير لمساعدة الكلى حتى تتخلص من البول المركز، أو إجراء حقنة شرجية لتفريغ الأمعاء. وإذا كانت النوبات مزعجة جداً من الممكن تحويل الفضلات نحو مخرج آخر. ومن أجل هذا نُحرِّض عضو طرح آخر غير العضو المرهق بالنوبة، ونحرص على أن يكون سالكاً لنجذب إليه السموم. وهكذا يمكن تحويل الفضلات المطروحة عن طريق الجلد نحو الكلى والعكس صحيح. ترتاح الرئتان بتحويل السموم نحو الكبد والأمعاء. وإذا استمرت نوبات الشفاء طويلاً وازدادت تفاقماً تأكد بإدراج غذاء خفيف أنك لم تدخل في مرحلة العوز الغذائي وفقدان الحيوية.

مؤشرات تفرض التوقف عن متابعة الصوم

باستثناء عودة الشعور بالجوع الحقيقي، لا بد من توخي الحذر والتوقف عن متابعة الصوم عند ظهور المؤشرات التالية:

www.ibtesamah.com/vb

- رائحته نفسها واخزة كرائحة الكحول. فهذا يعني أن الجسم لا يستطيع استهلاك الدهون وهو مهدد بنوبة كيتونية. فلابد من تناول مواد غذائية سكرية سريعاً.
- فقدان الوزن السريع والكبير مع فقدان الحيوية.
- اكتئاب شديد ومستمر.
- تعب شديد ومستمر.
- أرق وكوابيس ليالي مستمرة.

تطبيق الحمية المقتصرة على مادة وحيدة

بما أن الحمية المقتصرة على مادة وحيدة يمكن أن تستمر عدة أسابيع فلا بد من اختيار هذه المادة بعناية. ولابد من الأخذ بعين الاعتبار عدة نقاط: خصائص هذه المادة الغذائية وتوفرها ووقت العلاج وخاصة ذوق الشخص الذي سيلتزم بالعلاج.

العنب كما رأينا، مادة غذائية ممتازة يمكن الاعتماد عليها عند الالتزام بحمية مقتصرة على مادة وحيدة. فهو لذيذ الطعم، وغني بالقيم الغذائية، ويتمتع بخصائص شفاء مهمة. ولكن هناك أيضاً مواد أخرى يمكن الاعتماد عليها من بينها:

- **الخضار:** الأرضي شوكي، الجزر، الشمندر، الكرفس، الملفوف والقرع والشمر والخس واللفت والبطاطا...
- **الفاكهة:** المشمش والأناناس والكرز والفريز والشمام والبطيخ والدراق والإجاص والتفاح...
- **الفاكهة المجففة:** الزبيب والتين المجفف والتمر...
- **المكسرات:** اللوز والبندق...

www.ibtesamah.com/vb

- **الحبوب:** الرز والذرة و الشعير...
- **مشتقات الحليب الخفيفة:** جبن الأريش واللبن...

تُستهلك الخضار والفاكهة نيئة أو مطبوخة أو يشرب عصيرها. أما الحبوب فمطبوخة. ويسمح باستخدام الملح قليلاً.

على الأشخاص الذين لا يتحملون الحموض اختيار البندورة عوضاً عن الفاكهة.

من المهم جداً أن تكون المواد الغذائية ناضجة وغير معالجة ومن المزروعات البيولوجية.

من المواد الغذائية غير المنصوح بها اللحم والسمك والبيض والبقول والسكريات.

◆ الكميات

تُستهلك المادة المختارة في كل وجبة. يُفضل تناول الطعام في الأوقات المعتادة؛ لأن المعدة ستطالب بالطعام في هذه الأوقات. و من الممكن تناول وجبات خفيفة - نفس المادة دائماً - عند الحاجة.

يسمح لك أن تأكل إلى أن تشبع دون مبالغة، وإن كانت المبالغة غير واردة لأنك تتناول مادة غذائية وحيدة وسرعان ما ستشعر بالشبع. بالطبع كمية التمر واللوز المسموح بها أقل من كمية العنب، لأن هذه الثمار غنية جداً بالقيم الغذائية.

◆ عند فقدان الشهية

إذا أصابك الضجر من تناول المادة نفسها، عليك الامتناع عن تناولها بعضاً من الوقت إلى أن تسترجع شهيتك، أو بإمكانك تناولها

www.ibtesamah.com/vb

مطبوخة إذا كانت نيئة، والعكس صحيح (جزر مسلوق عوضاً عن الجزر النيئ)؛ وبإمكانك تغيير المادة على أن تكون من المجموعة الغذائية نفسها (استبدال فاكهة بفاكهة أخرى وأحد الخضراوات وبنوع خضار آخر). هذا يعني أن العلاج سيكون أقل فاعلية لأنه في هذه الحال سيتوجب على الجهاز الهضمي مزيداً من العمل ليتأقلم مع المادة الجديدة، إلا أنَّ هذا يسمح بمتابعة العلاج والتمتع بنتائج جيدة بالرغم من كل شيء.

بل إن هناك حميات مقتصرة على مادة وحيدة تقوم بتبديل هذه المادة يومياً، وأحياناً في كل وجبة. من المهم جداً إدراك مبدأ الحميات المقتصرة على مادة وحيدة حتى يسهل تأقلمها مع ما يناسب الملتزم بها.

◆ **مدة العلاج:**

يحدد مدة الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة هدف العلاج، ورصيد الملتزم بالحمية من الحيوية العضوية، ورغبته في الاستمرار، وغير ذلك. إذن ليس هناك مدة محددة. إذ تختلف المدة من حالة إلى أخرى ولا يمكن تحديدها مسبقاً، وإنما يكون ذلك في أثناء الالتزام بها.



www.ibtesamah.com/vb

الخروج من العلاج

العودة إلى الطعام

من المهم جداً معرفة كيفية إنهاء العلاج على نحو صحيح وكيفية إدراج المواد الغذائية الأخرى تدريجياً. إذ ليس بالإمكان أن نطالب الجهاز الهضمي العودة إلى النشاط الطبيعي فجأة بعد أن كان مستريحاً مدة طويلة. فلا بد من مرحلة انتقالية ليستعيد نشاطه. تكون المرحلة الانتقالية سريعة فيما إذا كانت مدة تطبيق الحمية قصيرة: مرحلة انتقالية من اثنين إلى ثلاث وجبات إذا كانت مدة العلاج بضعة أيام، في حين تكون مدتها يومين أو ثلاث إذا استمر العلاج عدة أسابيع.

تكون العودة إلى الطعام بتناول مواد غذائية خفيفة جداً وسهلة الهضم (فاكهة وخضار وحساء وبطاطا). أما فيما يتعلق بالحليب ومنتجاته واللحوم والبيض فإن العودة إليها تكون متأخرة. إذ إن تناول مواد كاللحم أو وجبات مطبوخة تقليدية منذ البداية، ستؤدي إلى معاناة من عسر في الهضم. وسيُهيّج الغشاء المخاطي المعوي وسيلتهب تحت تأثير مواد لم تُهضم جيداً. وسيجد الملتزم بالعلاج نفسه في وضع غير مريح، مما يجعل من العودة إلى الطعام أمراً عسيراً.

التوقف التدريجي لعمليات التنقية

يجب عدم توقيف عمليات التنقية فجأة عند العودة إلى الطعام. إذ لا بد من تعويد الجسم الذي اعتاد على العمل بمساعدتها في أثناء مدة العلاج على العمل بدونها، وهو قادر على ذلك ولكن لا بد من منحه

www.ibtesamah.com/vb

بعض الوقت ليتأقلم مع التغيرات؛ لذا يمكن تقليل كمية النباتات وعدد مرات استهلاكها بحيث يتم ذلك خلال ثلاثة إلى عشرة أيام على حسب طول مدة العلاج السابقة.

ملخص الدليل العملي

1. تمهيد العلاج

تسليك مجاري الطرح

- الأمعاء: حقن شرجية، تروية القولون، وملينات لطيفة
- الكبد: نباتات طبية خاصة بالكبد
- الكليتان: نباتات طبية مدرة والكثير من المشروبات
- الجلد: حمام بخار ونباتات طبية للتعرق
- الرئتان: نباتات طبية مقشعة

الاستعداد بتقليص الوارد الغذائي تدريجياً

2. العلاج

- الصوم والحمية المقتصرة على المادة الوحيدة
- الحفاظ على مجاري طرح سالكة
- تنشيط الاستقلاب ببعض التمارين الرياضية والأكسدة والمعالجة بالماء

3. الخروج من العلاج

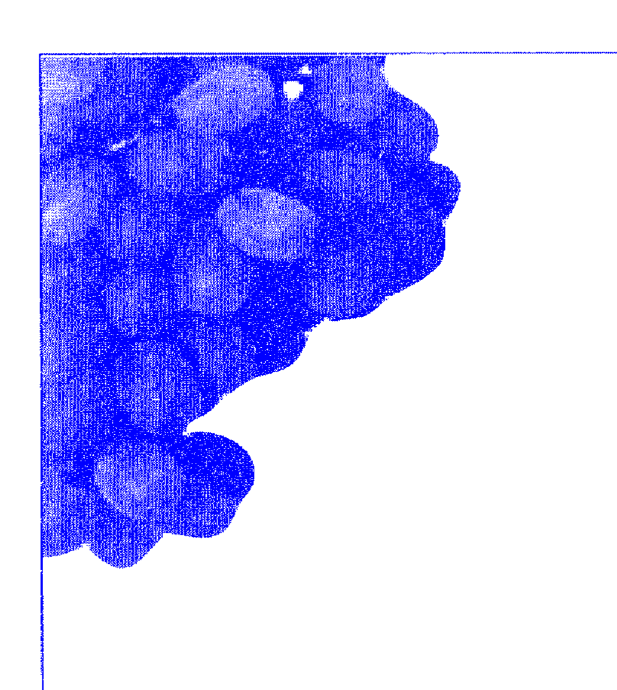
- إدراج تدريجي ولطيف للمواد الغذائية
- التوقف التدريجي لعمليات التنقية



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

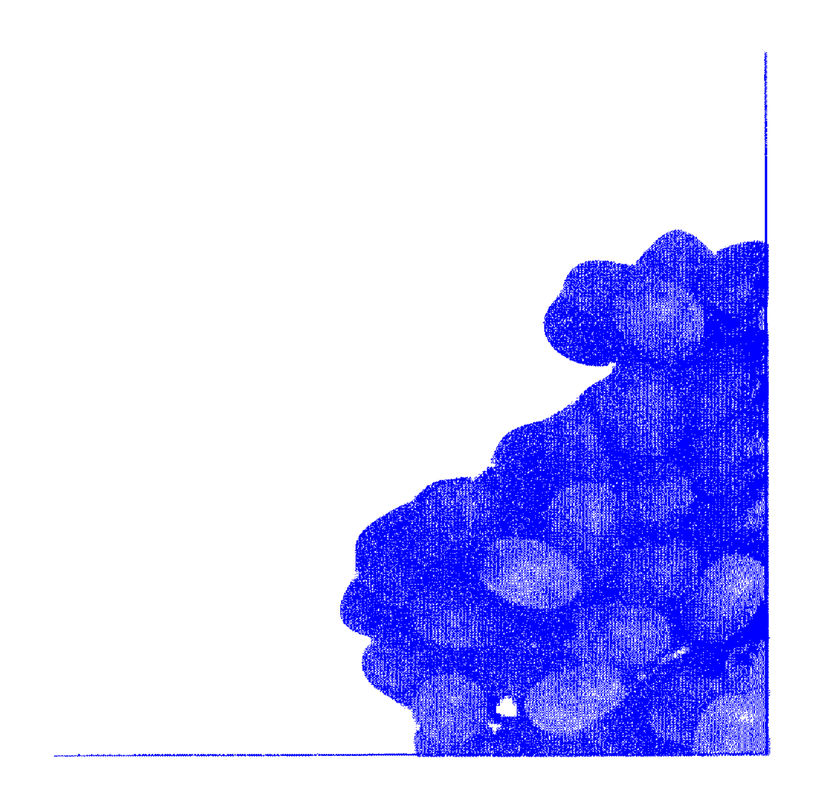
www.ibtesamah.com/vb



الجزء الثاني

العلاج بالعنب

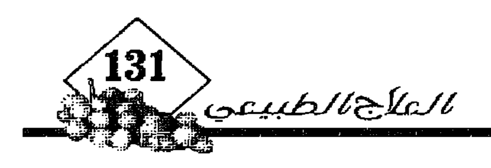
جوهانا براند



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



"إنك لا تعالج نفسك بالعنب عندما تتناول مع العنب مواد غذائية أخرى. إن العلاج بالعنب هو أن تتناول حصرياً هذه الثمرة.

ما من أحد يطلب منك أن تعيش على العنب بقية حياتك. عندما يقوم العنب بعمله التجديدي، ستعود إلى عاداتك الغذائية السابقة، ولكن احرص على ألا تكون معارضة لتوازنك.

إن الالتزام بالعلاج بالعنب لا يعني أن تغير دينك، وإنما أن تغير نظامك الغذائي ليس إلا.

من يرغب بأن يتعلم السباحة وهو يغرق! لذا ادرس العلاج بالعنب ما دمت تتمتع بصحة جيدة حتى تكون جاهزاً في حال احتجت له".

جوهانا براند



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb

المقدمة

يدفعني وضع العالم اليائس لتقديم هذا الدليل من المعلومات مساهمةً مني في حل مشكلة الآفة الخطيرة التي تهددنا اليوم: السرطان.

من المناسب أن نفهم اليوم ونحن على أبواب فصل العنب ما ندعيه في هذه الصفحات، وأن نتعرف على العنب: العلاج الطبيعي من السرطان وداء السل وأمراض أخرى.

ولكن من الخطأ أن نمنح المرضى آمالاً كاذبة. إذ لا يكفي تناول العنب لنشفى من السرطان، فلا بد من المزيد. إذ إن السموم التي أثارها تأثير العنب الكيميائي، لا بد من التخلص منها، وهذا يكون عن طريق وسائل علاج طبيعية حاولت أن أشرحها في هذه الصفحات.

من واجبي التأكيد على أن احتمال الشفاء من هذا المرض الفظيع ضعيف للذين وصلوا إلى المرحلة الأخيرة منه. إنَّ وضعهم الصحي سيتحسن بالتأكيد، وستخف آلامهم، ولكن الوقت غير كاف ليسمح للعنب في تنقية الدم، وهذا شرط أساسي لتثبيط المرض.

استطعنا في ظل ظروف مناسبة أن نساعد في شفاء حالات سرطان متقدمة جداً. ولكن عندما يأتي إلينا مرضى وهم في وضع ميئوس منه، وبعد أن خضعوا لعمليات جراحية عديدة، ولم يبق لديهم إلا الجلد على العظام، لن يتمكن العلاج بالعنب واستخدام وسائل طبيعية للعلاج من إنقاذهم.

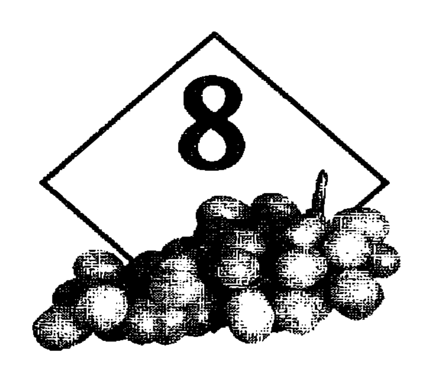
www.ibtesamah.com/vb

إننا لا نزود بتوجيهات علاجية للحالات المتقدمة جداً؛ ونحن غير مسؤولين عن المرضى الذين يعالجون أنفسهم بأنفسهم في منازلهم، ولكننا ننصح القارئ بدراسة التعليمات التالية جيداً.

يقوم جزء كبير من هذه التعليمات على تجربتي الخاصة، ولكننا أيضاً رجعنا إلى مصادر مشهورة في مجال العلاج دون أدوية سواء كانت من أمريكا أو إنكلترا، بل من كل أنحاء العالم. إننا مدينون بالامتنان لكل كُتَّاب المؤلفات القيمة ديناً لن نتمكن من رده. إن القائمة بأسمائهم طويلة جداً حتى نتمكن من نشرها في هذه الصفحات.



www.ibtesamah.com/vb



4 تموز 1927

كان ذلك في منتصف الشتاء عندما غادرت منزلي في ترانسفال لأذهب إلى الولايات المتحدة الأمريكية أحمل رسالتي، ألا وهي اكتشاف علاج للسرطان.

في ذلك اليوم، كان رصيف شاطئ مدينتنا المغبر يبدو أكثر حزناً من المعتاد؛ لقد كان يعصر قلبي رؤية وجوه أطفالي وهم يساعدونني في تجهيز حقائبي استعداداً لهذه البعثة الغريبة. متى سأراهم من جديد؟ ومما زاد الأمور سوءاً شوقي لزوجي؛ فلقد كان باستور غائباً ليقوم ببعض الأعمال المتعلقة بالكنيسة.

كان ذلك في الرابع من تموز، يوم استقلال أمريكا، وما كان هذا إلا محض مصادفة. لم يكن اختيار هذا اليوم لمعناه، وإنما لأنه كان يوافق تواريخ المؤتمرات التي كان علي القيام بها في بلومفونتين والكاب قبل سفري إلى أمريكا.

لقد قلت لأطفالي إن هذا فأل خير. لم تكن أمريكا بلد التحرر السياسي والأمة المستقلة والقوية والمتقدمة والغنية والمتعلمة مستثناة

www.ibtesamah.com/vb

من الأمراض. ولم أكن أشك في قبول هذه الأمة لرسالتي وفي أنها بقبولها رسالتي ستتعم بتحرر جديد، بعتق رائع من المرض والموت العجيل. وإني لأستحضر رؤيتي لهذا العالم الرائع عندما سيكتب للإنسانية أن تتخلص، بفضل أمريكيا، من الألم والبؤس اللذين غالباً ما نعاني منهما بسبب المرض.

لقد تنبأ لي أحد المنجمين في الكاب عند الخروج من إحدى المحاضرات التي قمت بها والتي كان يحضرها، دون أن أستشيره، أن التأثيرات الكوكبية مازالت معاكسة لمشروعي. وقد نصحني بإلغاء رحلتي والعودة إلى ترانسفال.

لقد كان هذا مثبطاً للهمة. فابتسمت لأخفي حزني العميق، وأجبته: "إن شاء الله وبفضله سأتجاوز التأثيرات الكوكبية السيئة".

لقد بدت لي عظمة جبل التابل الساكنة مباركة من الله وتشجيعاً.

لقد كانت خيبات الأمل من نصيبي، فقد فشلت خططي، واستنفذت مواردي، ووجدت نفسي محجوزة في إنكلترا وأوربا، ولم أتمكن من الذهاب إلى نيويورك إلا في نهاية تشرين الثاني.

قد أكتب في يوم من الأيام كيف تمكنت بفضل الله تجاوز كل العقبات التي واجهتني.

في الواقع، كانت الأشهر الثلاث الأولى في أمريكا صعبة. إذ خاب ظني عندما تبين لي أن قوانين ممارسة الطب في ولاية نيويورك مستبدة للغاية. فتتطلب هذا مني أن أضيع الكثير من الوقت وأنا أضع خطة تسمح لي بإثبات فعالية العلاج بالعنب.

www.ibtesamah.com/vb

وبما أنني كنت مواطنة تخضع لقوانين إفريقيا الجنوبية، فلم يكن لدي رغبة في مواجهة قوانين بلد غريب. وبالتالي لم يكن في مقدوري إلا أن أضمن مساعدة طب معترف به ومباشرة حملتي في العلاج في ظل حمايته.

تُرى هل من الممكن أن أجد أطباء يقبلون بمراقبة حالات اختبارية معالجة بالعلاج الطبيعي الجديد؟

لقد قمت بزيارة العديد من الشخصيات والمؤسسات المهمة وفي جعبتي رسائل توصية. وألقيت محاضرات خاصة سمحت لي بإقامة علاقات ثمينة. ومع هذا فقد تركز نشاطي الأساسي على الكتابة. فلقد كتبت الكثير من الرسائل إلى محرري الجرائد المهمة والمجلات، وإلى رؤساء التيارات الفكرية لصالح العلاج، وإلى قسيسي العديد من الكنائس، وأخيراً إلى أشهر الأطباء مكافحي السرطان.

ولم تنجح مساعيَّ. ومرت الشهور دون أن يصلني أي وصل استلام لرسائلي.

قبل عامين من رحلتي، في أثناء إحدى محاضراتي في الكاب، كنت قد التقيت بأمريكي كان يهتم بطرق العلاج المختلفة، حتى إنه وجد الوقت ليدعمني في أثناء تجواله ودورته حول العالم. وقد أصبحنا صديقين حميمين. وقد استقبلني في منزله في لونغ اسلاند عندما وصلت إلى نيويورك.

"إنه الله: هو الذي يبني العش للعصفور الأعمى".

وفي حوزتي مفتاح هذا المنزل. هذا الملجأ المستعد دائماً لاستقبالي.

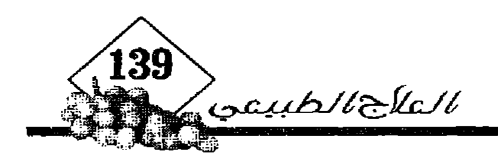
www.ibtesamah.com/vb

إن الذين يعانون من الحنين إلى الوطن يفهمونني. لقد كنت أعاني من الحنين إلى الوطن، ولم يكن هذا حنيناً بسيطاً إلى الوطن - إنه الحنين إلى المنزل، إلى الأحبة الغوالي، وإلى سهول إفريقيا الجنوبية الواسعة المشمسة. إنها حالة من القلق الفكري والروحي، أثقله بؤس لا حد له. إنه شعوري بالعجز الكامل ومعاناتي منه.

أن تمتلك الحل لمعظم مشاكل الحياة، وتراها مرفوضة دون محاولة تجربتها وكأنها بلا قيمة، أمر مؤلم جداً كعبور ظلمات النفس. ياللسخرية، أن ترى نفسك تعرض بهاء العالم مقابل تصوٌّر، إنه الغواية في الصحراء. أن تقدم الخلاص من الألم بلا مقابل أو أجر أو شرط، ثم تجد نفسك محتقراً مرفوضاً، إنه ضرب من الصلب، إنه الجحيم.



www.ibtesamah.com/vb



المد

كان في حوزتي من بين رسائل التوصية رسالة إلى: أب العلاج الطبيعي في أمريكا، الدكتور بنيدكت لوست. عندما حدثته عن الصعوبات التي واجهتها، نصحني أن أتصل ببرنارد ماك فادن، محرر المجلة الدورية Evening Graphic، وبالمجلة الدورية الشهيرة Culture physique.

استقبلني ماك فادن بحرارة، مع أنني كنت مازلت أحتفظ بأسرار العلاج بالعنب (إذ لم أكن واثقة بعد أنه حان وقت الكشف عنها) فقد أنصت إلي بانتباه ودعاني للكتابة عن قصة اكتشافي في مجلته Evening Graphic.

لقد بدا أن أكثر ما أثر به هو أنني كنت مستعدة لأخضع لعملية فحص تأكيداً لأقوالي. إذ كنت دائماً مقتنعة أن آثار الورم الخبيث الذي عانيت منه لسنوات لا بد أنها مازالت في جسدي.

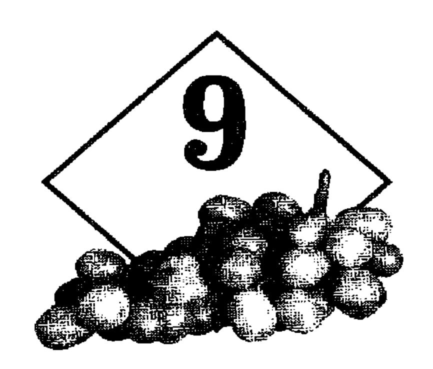
لقد تأثر بهذا الشاهد على صدقي، وخصص لحالتي صفحة كاملة في Evening Graphic، العدد 21 كانون الثاني 1928.



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



الاكتشاف

وفي الجزء الوثائقي من مجلة Evening Graphic النيويوركية، العدد 21 كانون الثاني 1928 نشرت مقالتي، وقد جاء فيها ما يلي:

"قالت لنا جوهانا براند ما يلي:

لقد ولدت في قلب إفريقيا الجنوبية عام 1876. كان أجدادي قبل خمسين سنة من كبار آكلي اللحوم ويعيشون على الصيد فقط، كما هو عليه حال معظم سكان إفريقيا الجنوبية في ذلك الوقت. ولا أدري إن كان هذا هو المسؤول عن انتشار السرطان في بلدي، وإن كنت أعتقد ذلك.

الكثيرون مصابون بالسرطان في عائلة والدي، وقد ماتت والدتي جراء إصابتها بالسرطان عام 1916. يدعي الأطباء أن السرطان ليس مرضاً وراثياً. قد يكون هذا صحيحاً، ولكن الاستعداد الوراثي للإصابة بالسرطان الذي عانت منه أمي قد يكون هو وراء إصابتي به. وهذا الافتراض منطقي. ومهما كان الأمر، فلقد كنت على ما أذكر أعاني كثيراً من اضطرابات معوية وكبدية وقرحة في المعدة.

www.ibtesamah.com/vb

إنه أمر فظيع أن تتحدث عن أعضائك الداخلية للآخرين عندما تكون رومنسياً.

لماذا كان علي أن أعاني من مرض تنقصه شاعرية؟ لماذا لم يكن مرضي اعتلال القلب مثلاً؟ لماذا كان علي أن أعاني من سرطان المعدة! من معدة مضطربة ترفض أن تهضم، هل في هذا أية شاعرية؟

بعد مشهد استشهاد أمي الحزين، تلقيت الصدمات الواحدة تلو الأخرى، منها المشاكل العائلية والاضطرابات القومية. لقد أصبحت حياتي كابوساً، في الوقت الذي كنت أشعر فيه بألم يقرض طرف معدتي.

السرطان! لم أكن أخشاه، كنت بسبب جهلي أعتقد أنني من كثرة ما عانيت بمقدوري تحمله، وكنت أرى فيه وسيلة للخلاص.

استفهمت إحدى صديقاتي من زوجي عندما التقت به عن صحتي، وصدمها جوابه، حتى إنها ذكرته لي:

- ماذا أقول لك عن زوجتي؟ أملها بالموت يساعدها على البقاء حية، والخوف من أن تعيش هو الذي يقتلها...

الأمل بالموت! نعم هذا ما كنت أشعر به. ولكن كنت أتساءل كيف حزر زوجي هذا. توارد الأفكار إذن حق!

لقد وضعت خطتي للرد بدقة. لن أسمح أبداً لأي شيء بأن يطوّل عمري. فإذا كنت مصابة بالسرطان حقاً، لن أتناول أي علاج لأطفئ المرض. لا للحقن ولا للأدوية لتخفيف الألم. ولن ألجأ في أي حال من الأحوال إلى مبضع الجراح.

www.ibtesamah.com/vb

في ذلك الوقت وقع بين يدي كتيب: العلاج بالصوم لأبتون سانكلير، وقد أثر بي كثيراً. واعتراني أمل جديد، الأمل في الخلاص من الألم. كان العلاج الطبيعي يناسب طريقتي في التفكير.

أدخلت قراءة هذا الكتيب الصوم في بيتي. وصمت سبعة أيام... وكانت النتيجة مخيبة للآمال.

دروس في الصوم

مع هذا، كررت الصوم وأقنعت الجميع بتقليدي. وأخذت أعطي دروساً في الصوم بلا مقابل؛ إذ أصبح بمقدور كل من يرغب بالصوم أن يصوم تحت مراقبتي. لقد أصبح لدي خبرة كبيرة في هذا المجال، واستطعت إنقاذ العديد من الحالات، ولكن لم يكن باستطاعتي أن أفعل الأمر نفسه لنفسي.

قادتني دراسة هذا النمط من العلاج إلى محاولات أخرى. لقد امتلأ منزلنا بأفضل الكتب والمجلات الدورية الأمريكية عن العلاج بتقويم العمود الفقري والعلاج بالماء وباللوز وبحمامات الشمس في سويسرا وبالفاكهة على الطريقة الروسية وعن الأبحاث الشرقية في فن التنفس العميق.

وفجأة اتقدت شعلة ما من شيء يطفئها. إنها الرغبة في أن أرى في أسرتي ابن أو ابنة يكبر ويصبح قوياً أو رياضياً. فلقد استمعت في أحد الأيام إلى حديث دار بين طفلين:

- يكفيك غباء! هل من المعقول أن يجعلك تناول الكثير من الفاكهة في أحسن حال!

www.ibtesamah.com/vb



- الفاكهة!؟ أنت بحاجة إلى صوم حقيقي!

فمضغنا الجزر نيئاً والكثير من الفول السوداني إلى أن أصبح فكنا يؤلمنا. وأصبحنا نبدأ يومنا بممارسة التمارين الرياضية لتقويم العمود الفقري، وننهي يومنا في النوم في العراء.

لقد وقفت معي كل أسرتي في حربي ضد المرض. وأنفقنا أموالاً كثيرة في إعداد نظام من العلاج الطبيعي، كامل في بساطته وقلة كلفته بحيث يكون بمقدور الجميع التزام به، سواء كانوا من سكان الريف أو المناطق النائية في إفريقيا الجنوبية.

لقد كتبت كتباً، وأجبت على آلاف الرسائل، ولكن بالرغم من كل شيء، كنت أشعر أن وضعي الصحي لا يستجيب لهذا العلاج.

تسع سنوات من الكفاح للبقاء حية

استمر كفاحي من أجل الحياة تسع سنوات. كنت أصوم إلى أن أصبح هيكلاً عظمياً. كنت أصوم وأتجاوز حدود الجوع، مستهلكة خلايا جسمي على أمل أن يختفي الورم. وكان الورم في كل مرة أصوم فيها يتوقف عن الزيادة. ولكن كان لا يُقضى عليه. بل كان يتنشط من جديد في كل مرة أعود فيها إلى الطعام، لأنني لم أكن أتناول المواد الغذائية المناسبة.

كيف يتطور السرطان

لم أكن أجهل ما يحدث. كنت أعلم أنني كنت مخطئة بإنهاك جسدي بصوم يؤذيه، ومن ثم بالحفاظ على الورم ورعايته وذلك بتناول طعام سيئ.

www.ibtesamah.com/vb

ما العمل؟ ما من أحد يمكنه نصحي؟ ولكن بإجراء تجارب على جسدي، كنت أتعلم كل يوم شيئاً جديداً. لقد تعلمت، من بين ما تعلمت، أن السرطان يزدهر عند تناول كل الأطعمة ذات مصدر حيواني - كلما افتقر الطعام إلى النقاوة تغذى الورم على نحو أفضل. كنت أشعر برغبة ملحة وفظيعة لتناول أطعمة دموية - على شكل لحم بقر أو خنزير دام، غير ناضج، وفصيد ونقانق وأطعمة تحوي على بهارات ومحسنات للطعم.

كان الورم ينتشر، وتجاوز الحجاب الحاجز مهدداً القلب والرئة اليسرى. كان يبدو لي وكأنه أخطبوط قرمزي يتغذى من دم وسخ عند قاعدة الرئة. إذ كنت أجد صعوبة في التنفس، بل كنت أحياناً أبصق دماً.

في إحدى ليالي أغسطس عام 1920، فاجأني القيؤ والإسهال وآلام غير محتملة. وما إن أتى الصباح حتى تقيأت دماً نصف مهضوم.

وضع حرج

لقد ازداد الوضع سوءاً. وكان التفكير بشهادة الوفاة والمضاعفات المحتملة يعذبني. وطلبت من طبيب العائلة الحضور. فطلب مني ملازمة السرير مدة ثلاثة شهور. وكنت أصوم تحت إشرافه اثني عشر يوماً. وأصبح لدي الآن كل الوقت لأكتب رسائل إلى أماكن بعيدة تسرد قصصاً حماسية عن معجزات العلاج الطبيعي. ولكن كلما تقدمت زادت قناعتي بضرورة إنقاذ نفسي لأقنع الآخرين بإمكانية إنقاذهم.

في أثناء هذا الصوم لاحظت عرضاً لا يبشر بالخير، وهو وجود دم مهضوم في الغائط - وهذا ما يسميه الوسط الطبي "بأثر القهوة" -

www.ibtesamah.com/vb

بعد إجراء حقنة شرجية. وفوق كل ذلك، أزعجني أنني لم أعد أستعيد الوزن الذي كنت أخسره أثناء الصوم عند العودة إلى الطعام.

مع اقتراب نهاية عام 1920، كنت أصوم بأوقات معلومة، أحياناً أربعة أيام، وأحياناً سبعة أو عشرة أيام. وفي النهاية، في كانون الأول، صمت ثلاثة أسابيع متتالية. لم أذكر في هذه المقالة شيئاً عن الجانب النفسي للعلاج. فالموضوع واسع جداً. إذ إن هذا الجزء الأكثر إثارة في حياتي، ويجب علي أن أذكر أنني أصبحت مرهفة الإحساس. كان حدسي لا يخيب، واعتدت أن أصغي لتوجيهاته مهما كانت.

لقد حسَّن الصوم وضعي الصحي إلى حد ما، وبقيتُ حيةً حتى نهاية عام 1920. في تشرين الثاني من هذه السنة، أقنعني طبيبي بالذهاب إلى المستشفى العام في جوهاناسبرغ ليجري فحصي باشعة إكس.

وأجري لي العديد من الصور والأشعة، وأدلى جراح مشهور حكمه: جزأ الورم الليفي الخبيث معدتي إلى قسمين. ونصحني بعملية جراحية مباشرة كوسيلة وحيدة لتطويل حياتي، ولكنني رفضت.

لقد اهتم الطبيب المشهور الذي أجرى لي الصور الشعاعية بموقفي، ودعاني لرؤيته بعد ستة أسابيع إذا بقيت حية.

شجعني لطفه، وصمت من جديد ثلاثة شهور في كانون الأول، لا أشرب إلا الماء، وأعرِّض نفسي لأشعة شمس الصباح. وعندما عرضت نفسي للأشعة مرة أخرى بعد ستة أسابيع، لم يبق أثر للورم في معدتي!

www.ibtesamah.com/vb

ولكن الألم استمر

ومع ذلك، صرَّحت للطبيب بأنني مازلت أتألم، وأنني أبحث عن مادة غذائية تحقق لي ثلاثة أهداف: تقضي على الورم فعلياً، تخلصني من السموم، وتجدد أنسجتي.

كانت السنوات الثلاثة التالية بالنسبة لي سنوات من ألم فظيع. ولكنني تابعت فترات الصوم وكنت أتبعها بأنظمة غذائية متنوعة. في عام 1925، بعد صوم استمر سبعة أيام، اكتشفت صدفة مادة غذائية كان لها أثر معجز في شفائي كلياً خلال ستة أسابيع. سيكون لنشر هذا الاكتشاف قيمة أكبر عندما يبرهن على صحة التفاصيل المذكورة في هذه المقالة.

والآن أطلب من هيئة الأطباء بأن تجري لي عملية للكشف عن الورم. إن شدة المرض وخطورته لا يمكن تقديرهما إلا بفحص لحجم الأضرار التي ألحقها بي الورم. حينها فقط يمكن تحديد فاعلية العلاج.

إن علاجاً يشفي من السرطان لا بد أن يشفي من كل الأمراض الأخرى. وبالتالي لا بد أن يكون بمقدوره أيضاً وقايتنا من السرطان ومن الأمراض الأخرى.

في الوقت الذي كنت أجرب على نفسي هذا العلاج، كان يثبط همتي فكرة أن قليلاً من الناس ستكون لديهم الشجاعة لتحمل علاج بهذه القساوة.

ولكن هذه هي نتيجة تجاربي التي أتأمل أن يهتم بها الناس. ربما ليس من الضروري الصوم طويلاً. إذ ليس على المرضى الآخرين

www.ibtesamah.com/vb

ارتكاب أخطائي نفسها. فلقد عدلنا أسلوبنا في العلاج كثيراً عند اكتشاف الحمية الغذائية. وبينما يتبع المريض هذا العلاج ليعالج مرضه الخاص به، ستجدد الطبيعة وتعيد الشباب لكل أجزاء جسمه في السر.

تصبح الحواس شديدة الحساسية؛ فتبرق العينان، ويسترجع الشعر الباهت تألقه من جديد، وتصبح نغمة الصوت الواهنة والمثبطة جذابة ومؤثرة، ويفتح لون البشرة.

لقد رأيت صفوف أسنان متخلخلة يملأ أسناخها الكثيرة الأوساخ استعادت قوتها وصلابتها في بضعة أسابيع، وتخلصت اللثة من سيلان الصديد في بضعة أشهر.

لقد رأيت كبار السن يستعيدون شبابهم ويتألقون على نحو رائع. وفي كل مرة تبدو لي فيها روعة العلاج الطبيعي، كان تصميمي على نشر هذا الخبر السار يزداد قوة".

أثارت هذه المقالة اهتماماً كبيراً. لقد مسّت الجرح، وأيقظت الأمل. فانهال عليّ سيل من الرسائل والزيارات. لقد كانت النتيجة غير متوقعة.

تميز صباح هذا السبت بحجر أبيض. إذ كنت قد أعددت وليمة غداء دون رسميات في الفندق الذي أنزل فيه لأحتفل بنشر مقالتي التي كنت أعتقد أنها ستثير ثورة في عالم العلاج الطبيعي في العالم كله. كنت أتسلى بسماع اعتراضات أصدقائي على أن أخضع للعملية التي اقترحتها للكشف عن الورم. كانوا يرجونني العدول عنها، ولكن تأخر الوقت لذلك. لقد اقترحتها كوسيلة تحد للعالم الطبي، وإذا ما قبلها علي أن أقبلها وأخضع لها.

www.ibtesamah.com/vb

في 21 كانون الثاني، تلقيت اتصالاً في الفندق من مجهول. لقد كان طبيباً جراحاً! لم تنشر Evening Graphic مقالتي إلا قبل ساعات قليلة وها هو طبيب يقبل التحدي ليجري لي عملية! هذا ما ظننت.

ولكنه كان طبيباً لطيفاً ومتحمساً، ولم يكن ينوي أي شيء من هذا القبيل. لقد كان هدف زيارته لي تشجيعي فقط، وحثي على الصمود ومتابعة مشروعي. فلقد قال لي: ما من شيء يمكن أن يثبت الحقيقة التي توصلت لها مثل إخلاصك لرسالتك.

لقد علمت فيما بعد أنه كان عضواً بارزاً في الأوساط الطبية، وكنت أستشيره عندما أستلم الأعداد الكبيرة من الرسائل من الولايات المتحدة الأمريكية ومن كندا.

لم يتجاوب لاقتراحي أي طبيب. لقد انتظرت أشهراً أن يعرض علي جراح إجراء تلك العملية ومعاينة حالتي، فسحبت رسمياً عرضي.

خلال هذا الوقت وجدت طريقة أخرى مختلفة وأفضل لأبرهن فاعلية اكتشافي: إذا استطعت أن أساعد مرضى آخرين مصابين بالسرطان في الشفاء منه بالعلاج الطبيعي، أكون قد برهنت على صحة نظريتي.

إذ لم يكن بالإمكان تجاهل العديد من الاستغاثات المؤلمة. وبما أن القانون الأمريكي لا يمنعني من سرد الطريقة التي ساعدتني على الشفاء، أخذت في شرح تجربتي والكتابة عنها. وشفي العديد من الأشخاص بالطريقة نفسها، وأخذوا بدورهم يتحدثون عنها لذويهم وأصدقائهم. فكانت النتائج مشجعة.

www.ibtesamah.com/vb

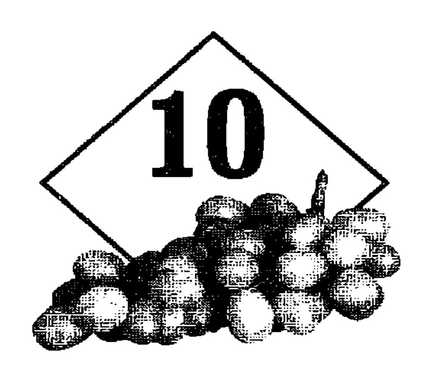
طلبت مني العديد من الرسائل تفاصيل عن العلاج بالعنب. كنا في البداية نرسل صوراً لأوراق منسوخة بالآلة الكاتبة. ولكن الطلب زاد عن الحد المقبول، فقمنا بطباعة منشور من أربع صفحات. وقد طبعنا هذا المنشور خمس طبعات. وقامت الجرائد بنشره في أقاصي الولايات المتحدة الأمريكية، فانهالت علينا طلبات الاستفهام. لقد أصبحت هذه المنشورات التي كانت توزع بلا مقابل شهيرة.

عندما أصبح من الضروري أن يساعدني في عملي سكرتير، عرضت عليّ إحداهن خدماتها. لقد وضعت شقتها تحت تصرفي لاستقبال الزوار. يمكنكم تصور دهشتنا نحن اثنتان عندما اكتشفنا أن عيادة الطبيب الجراح الذي زارني في البداية قد كانت في المبنى نفسه. فكنا نرسل له مرضى السرطان الذين كانوا يأتون إلينا لمساعدتهم.

كما أعلن بعض الأطباء رغبتهم في تجربة العلاج على مرضاهم المصابين بالسرطان. وكان هذا العلاج التجريبي يجرى بلا مقابل.



www.ibtesamah.com/vb



تعليمات لتطبيق العلاج بالعنب

المرحلة الأولى
استعداد مهم للعلاج

الصوم يعني شرب الماء فقط. تساعد الحقن الشرجية على التخلص السريع من المواد المؤذية في الجسم. وهكذا يمكننا تجنب الشعور بالجوع ومنع السموم المطروحة أن يعاد امتصاصها.

الأفضل هو الصوم مدة يومين أو ثلاثة والامتناع عن تناول أي شيء سوى الماء الصافي البارد بكميات كبيرة، وإجراء حقن شرجية للتر أو لتري ماء دافئ. هذا التمهيد لا بد منه.

بفضل هذا الصوم القصير، يمكن تجنب مضاعفات. فتخلو المعدة من السموم والتخمرات، مما يسمح للعنب التأثير سريعاً. ويعد الصوم أكثر ضرورة فيما إذا كان المريض قد اعتاد تناول الكثير من الأدوية. يفضل الامتناع عن تناول كل الأدوية في أثناء العلاج.

www.ibtesamah.com/vb

عند الالتزام بعلاج للتخلص من السموم مهما كان المرض، سيعاني المريض من نوبات الطرح. قد تسبب هذه النوبات آلاماً في الرأس ورغبة في التقيؤ وإسهالاً وقد يبدو له أن المرض يزداد تفاقماً. ينصح بكثير من الراحة في الأيام الأولى.

إذا كان المريض غير معتاد على الحقن الشرجية، أو أن مرضه شديد بحيث يصعب عليه إجراء حقن شرجية، لا بد حينها من طلب مساعدة ممرضة أو شخص آخر. يمكن إيجاد حقن تستوعب لترين في الصيدليات حيث سيشرح كيفية استخدامها.

لا ينصح بأي استثناء في أثناء الصوم. إذ إن تناول ولو قطعة سكر سيعمل على تنشيط العصارات الهضمية مما يحرض الشعور بالجوع والتخمرات.

إذا قال أحدهم إنه لا يتحمل الصوم ولا العنب فهذا يعني أنه قد فسر خطأً ردود أفعال جسمه أو أنه بدأ العلاج بالعنب دون أن يجهز نفسه كفاية في البداية.

◆ الحقن الشرجية

يجب تعلم كيفية عمل الحقن الشرجية. إن تزويد الجسم بالماء عن طريق الشرج أمر طبيعي مثل تزويده عن طريق الفم، على ألا يستخدم الملح ولا الصابون. إن استخدام الحقن لا يشل الشرج ولا الأمعاء كما تفعل الملينات الاصطناعية.

◆ الصوم

أفضل علاج طبيعي هو الصوم. وبما أن هذا الموضوع يحتاج إلى كثير من الدراسة، فلن يكون بمقدورنا إلا إعطاء لمحة سريعة لأسسه.

www.ibtesamah.com/vb

ينقي الصوم الماء، يقضي على جراثيم المرض والموت، هذه الجراثيم التي لا يمكن لها أن توجد في الدم النقي، لأنها تعيش على الأوساخ.

الصوم الذكي لا يعني الحرمان المرضي!

إنه تغيير النظام الغذائي. تتغذى الأعضاء الحية من الدم، من الزاد الذي تخزنه الطبيعة الأم لمثل هذه الظروف، وبدقة أكثر، من الطبقات الدهنية المتراكمة بين الأعضاء الداخلية وتحت الجلد. يُستخدم هذا المخزون للحفاظ على وظائف القلب والدماغ والرئتين والأعضاء الأخرى، في حين يجري طرح السموم. عند تطبيق العلاج بالصوم تتنشط أعضاء الإفراز على نحو رائع.

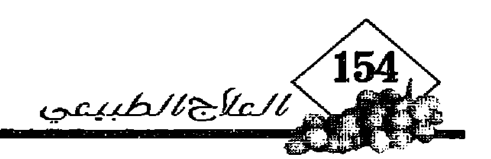
◆ الارتياح سريع

كنت دائماً أعتقد أن الصوم ينعم علينا بالراحة بأسرع مما نظن. ولكن ما تعلمت منذ عام 1921 جعلني أستنتج أنه لا مجال للمقارنة بين الصوم والعلاج بالعنب. أعتقد أن لا شيء يمكن أن يحل محل الصوم الكامل في حال الإصابة بأمراض خطيرة جداً، ولكن الصوم لا يخلص إلا من جزء من المخزون العضوي الذي هو في الغالب سبب المرض. ربما لهذا السبب لا يمكن الشفاء من السرطان عن طريق الصوم وحده. إذن الصوم جيد، ولكن لا بد من أن تكمله عملية تنقية[1].



1 - العلاج بالعنب (ملاحظة الناشر).

www.ibtesamah.com/vb



المرحلة الثانية
العلاج المقتصر على العنب

1. **أخيراً يبدأ العلاج الحقيقي بالعنب.** ستدهشك كمية فضلات الأمعاء السوداء في أغلب الأحيان. جزء كبير كان بالتأكيد ملتصقاً منذ سنوات في ثنايا الأمعاء.
عدم تناول أطعمة يصعب هضمها قبل نهاية المراحل الأربعة. في نهاية الحمية الصارمة تكون المعدة والجهاز الهضمي حساسين جداً؛ لذا يجب الانتباه وعدم تناول أطعمة غنية جداً.
2. **بعد الصوم**، يستمر المريض بشرب كوب أو اثنين من الماء الصافي البارد صباحاً على الريق.
3. **الوجبة الأولى**، بعد نصف ساعة، يتناول المريض وجبته الأولى من العنب. عليه أن يغسل العنب جيداً ويترك الماء يجري عليه بغزارة إذا كان معالجاً، أو يتركه منقوعاً في الماء عدة ساعات، ومن ثم يغسله بكثير من الماء. ومن ثم يمضغ جيداً الجلد والبذور إذا أمكن، وليبتلع جزءاً منه فقط كدواء حتى لا يعاني من الإمساك.
4. **الأوقات**، فليبدأ في الساعة الثامنة صباحاً بتناول وجبة عنب كل ساعتين حتى الثامنة مساء، فيكون عدد الوجبات سبعاً. وتستمر الحمية أسبوعاً أو أسبوعين، بل شهراً أو شهرين إذا كانت الحالة مزمنة أو مستعصية، ولكن ليس أكثر مهما كانت الحالة.
5. **التنوع**، من أجل علاج فاعل، يمكن تناول أي نوع من العنب، الأحمر والأبيض والأخضر والأرجواني والأزرق. ولا بأس بعنب البيوت الزجاجية إذا لم يتوفر العنب. والعنب الخالي من البذور ممتاز،

www.ibtesamah.com/vb

وهكذا يمكننا تخفيف رتابة الحمية بتنويع العنب. إذ يتميز كل نوع من العنب بقيم غذائية خاصة فيه؛ لذا يفضل أن نتناول من كل أنواع العنب في متناول أيدينا. قد يُفضل البعض العنب الحامض وبعضهم الآخر العنب الحلو، فلا ضير.

بالطبع، أفضل وقت للعلاج هو وقت حصاد العنب. فإذا كان الوقت الذي تقرأ فيه هذا الكتاب وقت العنب، فليكن هذا الوقت بالنسبة لك وقتاً مشهوداً، وقم واحتفل بالعنب. ربما تسهم محاولاتك في حركة التجديد بالعلاج بالعنب الذي أصبح عالمياً بفضل العديد من الترجمات التي جعلته في متناول الجميع.

◆ عصير العنب والزبيب

إنه أجمل من أن يكون حقيقة! ومع هذا فإنه ممكن! وهذا حل لمشكلة عدم توفر العنب.

لقد جربنا عصير العنب الصافي، غير المخمر، ولم يضاف إليه السكر والمحفوظ بقوارير، لاستبداله بالعنب في أثناء فصل الشتاء. وكانت النتائج مرضية.

وحتى عندما يكون العنب متوفراً بغزارة، قد يلجأ المريض إلى العصير بسبب الملل أو؛ لأنه يعجز عن مضغه. لقد سررت كثيراً عندما تبين لي أنه بالإمكان استبدال عصير العنب بالعنب الطازج.

في الحالات المرضية الشديدة، يجب على المريض الصوم وشرب الماء فقط بضعة أيام وعمل حقن شرجية يومياً كما نصحت. ثم عليه أن يشرب عصير العنب فقط مدة قصيرة.

www.ibtesamah.com/vb

يُعطى المريض عادة كوباً فيه 2 إلى 3 دسيليتر تقريباً من عصير عنب مخفف بالماء في كل وجبة، وبمقدور المريض شرب المزيد عند الرغبة.

وقد لاحظنا أنه بإمكان المريض أن يعيش على عصير العنب كما على العنب الكامل، وإن كان يُفصل العنب وليس عصيره في حال توفره. فالمعدة المعتادة على تلقي غذاء صلب تشعر بالجوع عند شرب العصير فقط.

حتى لا يصاب المريض بالملل يمكنه التنويع وتناول الزبيب في بعض الأحيان. فعلى سبيل المثال يمكنه شرب كأس من عصير العنب عند الاستيقاظ، وبعد ساعتين يتناول مقدار زبدية من الزبيب أو أكثر، وهكذا يناوب بين عصير العنب والزبيب طوال اليوم بحيث يكون الفاصل ساعتين. يجب على المريض عدم تناول عصير العنب المخزن والزبيب الوجبة نفسها. كما يمكنه تناول الزبيب كما هو أو بعد نقعه في الماء البارد عدة ساعات، في هذه الحال يأكل الزبيب ويشرب الماء في الوجبة نفسها (يمكن اختيار أي نوع من العنب ما دام غير معالج بالكبريت). عندما يستحيل الحصول على عنب طازج أو عصير العنب، لم يتناول المرضى إلا زبيباً وشربوا منقوعه.

يجب أن يكون هناك فاصل بين تناول العنب الطازج والزبيب. وإذا كان العنب المنقوع في الماء شديد الحلاوة يمكن إضافة عصرة ليمون.

بيّن تحليل عصير العنب أن العنب لا يفقد أياً من خصائصه في الشفاء في أثناء عملية التعقيم بحرارة 90 درجة. يمكن شرب كل أنواع عصير العنب المباعة في الأسواق ما دامت لم يضف إليها السكر.

www.ibtesamah.com/vb

6. **الكمية.** تختلف كمية استهلاك العنب وفقاً لظروف الحياة وعملية الهضم ومشاغل المريض. يُفضل في البداية تناول كميات صغيرة من 30 إلى 100 غ في الوجبة، ثم زيادة هذه الكمية تدريجياً إلى أن تُضاعف. وفيما بعد يمكن تناول أوقية من العنب في كل وجبة دون خطر. ولنكون أكثر تحديداً، لا بد من تناول على الأقل نصف كيلو من العنب يومياً، على ألا نتجاوز 2 كغ. وعلى المرضى الذين يتناولون كميات كبيرة في الوجبة عدم تناول الوجبة التالية إلا بعد ثلاث ساعات حتى يهضموا الوجبة الأولى، كما أن عليهم عدم تناول كل القشور. علماً أن أفضل النتائج تم الحصول عليها عندما كان المرضى يتناولون كميات صغيرة في الوجبة.

قد يستهلك بعض المرضى النشيطون الكثير من العنب (اثنان كيلو في اليوم)، وقد يستهلك المريض إذا كان يعمل خارج المنزل كيلو ونصفاً يومياً. وإذا كان المريض غير جائع، ليس من الضروري أن يجبر نفسه على الأكل. سبع وجبات في اليوم ليست إجبارية ولا ضرورية. فلكل حالة خاصيتها.

لقد لاحظنا أن أفضل النتائج كانت عندما كان المريض لا يتناول إلا كميات صغيرة من العنب. وقد يجبر بعض الآباء القلقون على أولادهم، أبناءهم على الإفراط في تناول العنب. أحياناً يكون الأحبة أسوأ أعداء المريض في هذه المرحلة من النظام الغذائي. في هذه الحال، يُفضل تنويم المريض في المستشفى. عليك أن تطمئن، حتى لو فقد المريض الكثير من وزنه، فإنه لن يموت جوعاً. فالعنب يحوي على معظم المواد الغذائية الضرورية للبقاء حياً. فنحن نعرف الكثير من

www.ibtesamah.com/vb

المرضى بقوا أحياء مع أنهم لم يتناولوا إلا عنباً مدة شهور. وإن كنت لا أنصح بهذا. فلا بد من الحكمة والحذر، إذ إن التحمس في غير موضعه يعرِّض المريض للخطر.

إنَّ رفض العنب يكشف عن وجود العديد من السموم في الجسم، ويقتضي ضرورة صوم إضافي قصير المدة. تناول العنب أو أي مادة غذائية أخرى في مثل هذه الظروف قد يعطي نتائج معاكسة. القاعدة في مثل هذه الحال الامتناع عن كل الأغذية وشرب الماء البارد بكميات كبيرة. وإذا كان المريض لا يتناول العنب بلذة، يُفضل أيضاً أن يمتنع عن كل الطعام، وأن يهمل بعض الوجبات ويترك الأمور للطبيعة. إن الوالدين المتحمسين يجبرون مريضهم البائس على تناول العنب، وهذا خطأ كبير (عليك أن تتذكر دائماً أن العنب مغذ، وأنه يحافظ على الحياة داخل الجسم في الوقت الذي يخلصه من سمومه). إن الضعف الذي تشعر به يعود لوجود سموم في الجسم. ويزداد شعور المريض في أثناء العلاج والصوم بالتعب إلى أن يتخلص جسمه من السموم. ومن ثم ودون أن يغير المريض نظامه الغذائي (وحتى دون تناول أي مادة غذائية كما هو عليه الحال في أثناء الصوم الكامل) يستعيد المريض قواه، وقد يستعيد الوزن الذي خسره.

7. لو كان بالإمكان نزع القلق من ذهن المريض، فإن الطريقة الأمثل في العلاج هي الاستمرار بتناول العنب فقط إلى أن يتوقف المريض عن فقدان وزنه. يمكننا عند مراقبة الأعراض - الحرارة والبراز والطفح الجلدي المحتمل وغير ذلك - التأكد من انتهاء عملية تنقية الجسم. في هذه اللحظة - قد يتطلب هذا الأمر أسبوعين إلى شهرين - ينصح الانتقال إلى المرحلة التالية.

www.ibtesamah.com/vb

تختلف ردود فعل الجسم من حالة إلى أخرى؛ لذا من الصعب تحديد مدة الحمية المقتصرة على العنب مسبقاً. ولكن يمكننا أن نؤكد أن عملية تنظيف الجهاز الهضمي تحتاج إلى وقت، وأنه لا يمكن ملاحظة أي تحسن حقيقي ما لم تنته عملية التنظيف. وتحتاج المعدة والأمعاء من سبعة إلى عشرة أيام من الحمية المقتصرة على العنب لتتخلص من كل ما هو متراكم فيها. في بعض الأحيان، تبدو أعراض منذرة في أثناء هذه المدة. فالطبيعية تكمل دائماً عملها، ولا تبني على قواعد سيئة؛ لذا لا بد من تنقية كل أجزاء الجسم كاملاً قبل أن يعاد تشكيل أنسجة جديدة.

وهنا يمكننا تفسير التحول الكبير الذي يحصل في أثناء العلاج بالعنب. وهذا الأمر مهم جداً؛ لذا سنعود إليه عند الحديث عن علاج السرطان.

اللحم ملعون ومستبعد بالكامل في أثناء هذا النظام الغذائي. يمكن شرب الماء أو منقوع الأعشاب الخالي من السكر بين الوجبات.

◆ لماذا يُنصح بتناول قشر العنب؟

تحوي القشور، ليس فقط قشر العنب، بل أيضاً قشر كل الفاكهة الأخرى، التفاح والإجاص، على مواد غذائية قيمة. إن رمي القشور يحرم الجسم من مواد مطلوبة من أجل جسم صحي وجديد.

إضافة إلى أن القشور عبارة عن كتلة تنشط حركة المعدة والأمعاء اللولبية في أثناء الهضم.

يجب الحذر عند استهلاك البذر والقشر في البداية إلى أن يتعلم الجسم كيفية استخدامها. لا يعاني الهضم الطبيعي من أي عائق عند

www.ibtesamah.com/vb

بلع البذر كاملاً؛ بل على العكس، فإنه يستفيد من خصائص ثمينة موجودة في البذر والقشر اللذين يسهلان عملية الطرح لزيادتهما لكمية الفضلات. ولكن إذا كنت معتاداً على عدم تناولهما، فقد يتراكمان في الأمعاء بداية، ويسببان الإمساك. أنصح الذين يجربون العلاج بالعنب للمرة الأولى عدم استهلاك إلا عصير العنب ولبه. وفيما بعد يمكنهم تناول بعضاً من القشر. ويجب عليهم مضغ القشر جيداً لاستخلاص كل الفائدة منه وعدم ابتلاعه كله، ولكن جزئياً، إلى أن يصبح مؤكداً لديهم أن تناول العنب بكامل قشره لا يعيق الهضم. والأمر نفسه ينطبق على البذر.

وفي كل الأحوال لا بد من الحقن الشرجية إذا لم تقم الطبيعية بدورها.

لا تنتظر أن تؤمن بالعلاج لتبدأ. إذ إن الإيمان لا يكون بغتة، وليس هناك وقت لتضييعه عند الإصابة بالسرطان. لابد من طرد كل السموم والأوساخ من الجسم. وستفاجأ أنك عند التزامك بالعلاج سترتفع معنوياتك الروحية والنفسية كثيراً.

إن الاستسلام إلى الحكمة والتناغم يجلب الكثير من السعادة بحد ذاته.

إذا كان المريض مصاباً بقرحة في المعدة أو الأمعاء عليه ألا يبتلع بذور وقشر العنب.

◆ عمل الأمعاء

قد تبدو أحياناً أعراض منذرة في أثناء العلاج بالعنب بسبب السموم التي تنشطت بفضل العنب وهرعت إلى مجرى الدم. وقد تتفاقم الأعراض عندما يكون الطرح غير كاف؛ لذا مهما أكدنا على ضرورة الحقن الشرجية لتخليص الأمعاء من الفضلات لا نكون قد بالغنا.

www.ibtesamah.com/vb

يشتكي العديد من المرضى من الإمساك في أثناء العلاج: فيفكرون بتناول قشر العنب. وبما أنه غير منصوح بتناول الملينات، يمكن شرب من وقت لآخر ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل تناول العنب. وفي الحالات الشديدة، يمكن حقن كمية صغيرة من زيت زيتون في الشرج بواسطة حقنة من المطاط القاس. ومع هذا فإن بعض الملينات مسموح بها إذا كانت من النباتات.

◆ **الحقن الشرجية**

إنني متأكدة أن جسم المصاب بالسرطان يحوي على سموم أكثر فتكاً، وأن السرطان هو موت وتفسخ جزء حي من الجسم.

يمكن بفضل العلاج بالعنب إيقاف هذا التفسخ. ولكن الخطر لم يستبعد بعد؛ فالسموم أصبحت موجودة الآن في مجرى الدم ويجري نقلها إلى كل أنحاء الجسم؛ لذا لا بد من استخدام كل الوسائل لطردها سريعاً من الجسم.

وبما أن الجهاز الهضمي هو العضو الرئيس في عملية الطرح، فلا بد من الاهتمام في البداية بالأمعاء؛ ولذلك ننصح باستخدام الحقن الشرجية يومياً، إلا إذا قام العنب بدوره الملين. في بعض الحالات، يسبب العنب إمساكاً إلى أن يتعلم المريض الاستفادة من قشر العنب كوسيلة تساعد على الطرح. يجب على هؤلاء المرضى إجراء حقن شرجية يومياً، بل أحياناً مرتين في اليوم. يحقن المريض نفسه بلتر ماء دافئ إلى أن تعمل أمعاؤه على نحو طبيعي. هذه القاعدة تطبق على الناس الملتزمين بالعلاج بالعنب.

www.ibtesamah.com/vb

◆ تشكل الغازات

يشتكي بعض المرضى من الغازات التي يسببها العلاج بالعنب. في هذه الحال توقف عن تناول القشر والبذر بعضاً من الوقت. وإذا لم يتحسن الوضع، فإن المريض سيرتاح عند اللجوء إلى تروية القولون في وضعية القرفصاء.

◆ تهيج الفم

قد يصبح الفم مؤلماً بسبب تناول العنب وكأنه مسلوخ: قد يكون هذا لأن أنسجته مريضة؛ لأن العنب لا يسبب هذا الأمر إذا كانت أنسجة الفم سليمة؛ لذا ما إن يتخلص الجسم من سمومه سيختفي هذا التهيج.

◆ أعراض أخرى

أحياناً، بعد مرور عدة أسابيع من العلاج، يصبح الغائط أسودا؛ هذا عرضٌ عَرضي ومؤقت، فلا داعي للقلق.

◆ الحذر

في عديد من الحالات، يخطأ المرضى في تقدير مدة العلاج أو كمية العنب المستهلكة. وهذا مؤسف؛ لأن مثل هذه الأخطاء قد تقلل من عظمة مثل هذا الاكتشاف الرائع. يجب على المريض الالتزام بشدة وبدقة بالتعليمات المعطاة. الكاتب غير مسؤول عن الفشل الناتج بسبب اتباع نصائح خاطئة قام بتزويدها أشخاص لا يعرفون العلاج بالعنب معرفة جيدة.

إن تأثير تناول العنب لوحده دون المواد الغذائية الأخرى ينظف الأمعاء ويحل السموم المتراكمة في الجسم. لا يُنصح بتناول عقاقير في أثناء العلاج إلا إذا كانت من الطب التجانسي.

www.ibtesamah.com/vb

المرحلة الثالثة

العودة التدريجية إلى الفاكهة الأخرى والبندورة والجبن القريش واللبن

لا يمكن أن يعيش الإنسان دائماً وإلى الأبد على العنب فقط. فمع أن العنب يحوي على كثير من القيم الغذائية الضرورية للحياة، ولكنه لا يحتوي عليها كلها. أن يقتصر طعامنا على العنب فهذا يعني حرمان أجسامنا من مواد أساسية لحياتنا. ولكن عندما نتأكد من أن العنب قد قام بدوره وقضى على الأنسجة المريضة ونقى الدم يصبح من الضروري إدراج المواد الحيوية الأخرى.

يستمر العنب أساس النظام الغذائي في المرحلة الثالثة، ونستمر بتناوله في الوجبة الأولى، في الصباح في الساعة الثامنة. ولكن في أثناء النهار يمكن تناول فاكهة أخرى عوضاً عن العنب. وهناك يمكننا تناول أنواع مختلفة من الفاكهة - قطعة من الشمام أو برتقالة أو حبة كريفون أو تفاحة أو حبة دراق أو بضعة حبات من الفريز القرمزي أو المشمش الذهبي - كل الفاكهة اللذيذة، واحدة تلو الأخرى، ما على المريض سوى أن يختار بنفسه ما يحب، على ألا يتناول في الوجبة الواحدة إلا نوعاً أو نوعين من الفاكهة، وفي كل وجبة نوعاً مختلفاً. وبعد بضعة أيام يمكنه إضافة كوب من اللبن المقشود أو جبن القريش في وجبة المساء. أما المرضى الذين لا يحبون الحليب يمكنهم تناول موزة طازجة ومهروسة أو فاكهة أخرى مغذية.

www.ibtesamah.com/vb

بعد أسبوع أو عشرة أيام يجب أن تكون وجبة من اثنتين مكونة من فاكهة مختلفة وحليب كالمثال التالي:

- في الثامنة عنب
- في العاشرة إجاصة أو موزة أو حبة دراق
- في الثانية عشرة حليب أو لبن مقشود
- في السادسة عشرة عنب
- في الثامنة عشرة برتقالة أو حبة كريفون أو خوخ أو مشمش
- في الثامنة مساء عنب

عندها قد يرغب بعض المرضى بتذوق لقيمات ألذ. ويصيبهم الملل من تناول الفاكهة، بل قد ينفرون من العنب ويشعرون بالشبع منه. في هذه الحال لا بد من ترك العنب جانباً وتناول كل ثلاث ساعات مواد غذائية أخرى فمن المذكورة سابقاً.

كما يمكن إدراج في هذه الحمية حبة بندورة أو اثنتين، على شكل شرائح، مع قليل من زيت الزيتون وعصير الليمون. فالبندورة تميل إلى أن تكون ثمرة فاكهة أكثر من كونها من الخضار، وهي تتمتع بكثير من الخواص الثمينة. وهي بذلك تشكل مادة ضرورية للحمية في المرحلة الثالثة.



www.ibtesamah.com/vb

المرحلة الرابعة

الحمية المعتمدة على المواد الغذائية النيئة

هذا يعني كل المواد الغذائية التي يمكننا تناولها نيئة - الخضار النيئة والخس والفاكهة والجوز والعنب والتمر والتين المجفف أو أي فاكهة أخرى مجففة أو الزبد أو الجبن الأبيض أو الجبن القريش أو اللبن المقشود أو العسل أو زيت الزيتون.

لتبدأ النهار كالعادة بكوب ماء بارد وبضعة حبات عنب أو أي فاكهة أخرى كوجبة فطور. أما في الغداء، يمكنك تناول عوضاً عن الحليب أو الفاكهة صحن سلطة من الخضار النيئة. قلل عدد الوجبات لأن تمثل الخضار النيئة يحتاج إلى مزيد من الوقت. إذ لا ينصح بإرهاق عملية الهضم.

قد يستغرب بعض الناس عندما يكتشفون أن كل الخضار تقريباً يمكن تناولها نيئة؛ البازلياء الطازجة والفاصولياء الخضراء والكرفس والبندورة والخيار والخس والزهرة وأوراق الملفوف والجزر المبشور والشوندر والبصل والسبانخ.

من الحكمة بعد تطبيق حمية خفيفة عدم الإسراع إلى تناول أنواع كثيرة من الخضار. اختر نوعاً أو نوعين أو ثلاثة من الأنواع المذكورة سابقاً كمكونات صحن السلطة. إن تحضير صحن السلطة فن. أضف عصير الليمون وزيت الزيتون. جرب خضار أخرى في اليوم التالي بنكهات مختلفة.

www.ibtesamah.com/vb

يجب أن تكون وجبة الغداء قبل كل شيء لذيذة. فالمرضى الذين كانوا معتادين على تناول اللحوم بحاجة إلى طعام مثير ومقو. فلا مانع من إضافة إلى صحن السلطة مواد غذائية لذيذة، مثل مبشور الجوز أو الجبن أو كريمة أو مايونيز لذيذة منزلية من بيض طازج وعصير ليمون و زيت معصور على البارد. ويمكن أحياناً إضافة بيضة مسلوقة ومبشورة إلى صحن السلطة.

◆ مدة الهضم

يحتاج هضم الفاكهة النيئة وقتاً أقل من هضم المواد الأخرى من جوز وتمر وزبيب أو أي فاكهة جافة أخرى. اترك الفاكهة الجافة منقوعة أربعاً وعشرين ساعة.

تتكون وجبة المساء من حليب وفاكهة، أو طبق مغذ مكون من موزة مهروسة مضافاً إليها القشطة. ويمكن للمرضى أيضاً شرب عصير فاكهة قبل النوم.

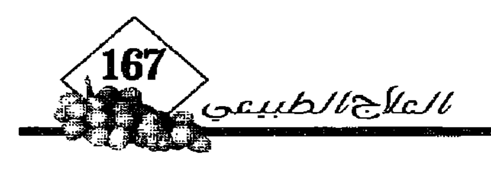
◆ الفاكهة

تدخل في تركيب المواد الغذائية النيئة الكثير من الأملاح المعدنية العضوية والفيتامينات. والعنب من الفاكهة التي يحوي على معظمها.

مهما تكلمنا عن أهمية النظام الغذائي المقتصر على الأطعمة النيئة لا نوفيه حقه. فلو استطعنا أن نعلِّم الناس تناول الأطعمة النيئة لرأوا اختفاء كثير من الأمراض التي تلم بهم وتقلقهم.

وقد يبدو لك غريباً أن تناول اللفت نيئاً يحوي على كل المواد الغذائية الضرورية للحياة ومن أجل صحة جيدة وحيوية نشطة.

www.ibtesamah.com/vb



كما أن الأطعمة النيئة هضمها أسهل من المطبوخة ويتمثلها الجسم على نحو أسرع. وبالتالي لا وقت لديها لتتحلل وتتفسخ في الأمعاء. فلا محل للتخمر السريع ولا لخطر التسمم؛ لذا ننصح بشدة المرضى الامتناع عن كل الأطعمة المطبوخة في أثناء مدة العلاج.

يتكون النظام الغذائي إلى الآن من ثلاث مراحل قد ذكرناها، فإذا التزم بها المريض على نحو دقيق سيحصل على أفضل النتائج.

عندما يكون من الصعب إقناع المرضى بتناول طعام نيء، نقبل رغماً عنا إدراج شيء من الطعام المطبوخ كل يوم، ولكننا لا ننصح بذلك. وهنا نصل إلى المرحلة الخامسة.



www.ibtesamah.com/vb

المرحلة الخامسة

النظام الغذائي المختلط

مع العودة إلى النظام الغذائي المختلط قد تظهر من جديد بعض اضطرابات، ولكن المريض الذي أصبح أكثر حكمة بعد تجربته السابقة سيكون سعيداً بعودته إلى تناول الطعام النيئ. ولكن إذا لم يكن المرض خطيراً وقد انتهت مدة العلاج الطبيعي يمكنه الاعتماد على نظام غذائي مختلط كالتالي:

◆ **ثلاث وجبات في اليوم**

- فطور من الفاكهة، نوع أو نوعين فقط.
- غداء من طعام مطبوخ - باستثناء اللحم.
- عشاء من السلطة

يمكنك تناول في وجبة الفطور ما شئت من فاكهة الموسم. وليكن هذا فطورك المعتاد طوال حياتك إذا كنت ترغب أن تحافظ على صحة جيدة.

إلغاء الفطور - وليس الفاكهة - أمر جيد وخاصة لأولئك الذين يأكلون الكثير وأولئك المعتادين على تناول وجبة عشاء متأخرة أو تحوي على مواد يصعب هضمها. ولكن إذا كانت آخر وجبة في المساء في الساعة السابعة ليلاً وتتكون من خضار أو فاكهة نيئة، فإن معدة شخص قد التزم بحمية مقتصرة على العنب فيما مضى تكون خالية من الحموضة والتراكم.

www.ibtesamah.com/vb

وجبة الفطور المكونة من الفاكهة أفضل من الصوم؛ لأنها تزود الجسم بالأملاح المعدنية المزيلة للتسمم والضرورية لبنائه. لهذا السبب نصر دائماً على أهمية الوجبة الأولى المدروسة. إضافة إلى أنه يصبح بالإمكان أن يقوم المرء بعمل مضن صباحي بعد فطور من الفاكهة.

◆ **وجبة مطبوخة**

لتكن الوجبة المطبوخة وجبة جافة؛ دون مرق ولا أي نوع من السوائل، أو حساء كثيفاً.

لا مكان للسلطة ولا للفاكهة سواء أكانت مطبوخة أو نيئة.

سيكون الطبق الرئيس مكوناً من خضار مطبوخة على البخار. فبعد العلاج بالعنب، ابدأ بنوع واحد من الخضار. وإذا كانت النتائج طيبة تناول نوعين آخرين أو ثلاث في الوجبة نفسها.

ولا مكان على الإطلاق لأي نوع من النشويات، سواء كان مصدرها الحبوب مثل الشوفان أو الحنطة أو الرز الكامل أو البطاطا أو الخبز الكامل الذي كنت تأكله مدهوناً بقليل من الزبد غير المملح.

واستمتع بوجبتك. وإذا لم تكن نباتياً، اسمح لنفسك بتناول سمك مشوي أو مسلوق مع حبة بطاطا مطبوخة على البخار وقليل من الزبد. بل يمكنك أن تعد طبقاً من البندورة المكمورة والخضار الخضراء والتفاح المطبوخة على البخار وبيضة، ثم يهرس المجموع، ويغطى بمسحوق الخبز وقليل من الزبد، ثم يشوى الطبق في الفرن على أن

www.ibtesamah.com/vb

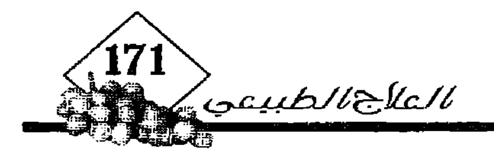
يزهر وجهه. ويمكن إعداد الزهرة والملفوف والخس والسبانخ والبصل بالطريقة نفسها، ولا بأس بأن تهتم بتزين طبقك، فالعين تأكل قبل الفم، ولا بد أن يكون تناول الطعام أمراً ممتعاً.

ويمكنك أن تحضِّر، بهدف التغيير، معكرونة وعرانيس الذرة أو أي غذاء آخر مغذ متوفر.

وراقب نفسك عند تناول هذه الوجبات، وما إن تعد الاضطرابات للظهور عد إلى الحمية.



www.ibtesamah.com/vb



الخاتمة

باختصار: إن وضع دمنا الصحي مرتبط بالغذاء الذي نتناوله أكثر من أي شيء آخر، وحتى من التفكير. فأنا أعرف "قديسين" مرضى لأنهم اخترقوا قوانين الغذاء. بل وأعرف مذنبين يتمتعون بصحة جيدة لأنهم منشغلون بغذائهم أكثر من انشغالهم بسلام أرواحهم. وهناك أناس ليسوا بقديسين ولا بمذنبين سعداء وبصحة جيدة مثل كل الكائنات المسالمة.

يلغي التأمل بالرجل الخارق بلا شك آثار كل نظام غذائي مدمر، ولكن إلى أن نصل إلى هذا الحد من التطور، يُفضل أن ندرس باهتمام ودقة وجباتنا الغذائية اليومية.

وتبقى مسألة الغذاء الأكثر أهمية حتى الآن، لكونها المسألة الوحيدة التي مازالت تحت سيطرتنا الكاملة والمُدركة والواعية، ولا بد من التركيز على هذه المسالة لنتمكن من معرفة أفضل الغذاء، ولا نترك أنفسنا تحت تأثير أي كان؛ نجتر أطعمة تؤذي صحتنا.



www.ibtesamah.com/vb



جدول إجمالي للمراحل المختلفة للعلاج بالعنب وفقاً لجوهانا براند

المرحلة الأولى

تمهيد مهم للعلاج: حقن شرجية وصوم

المرحلة الثانية

علاج مقتصر على العنب

المرحلة الثالثة

إدراج تدريجي للفاكهة الأخرى النيئة وللبندورة والجبن القريش واللبن

المرحلة الرابعة

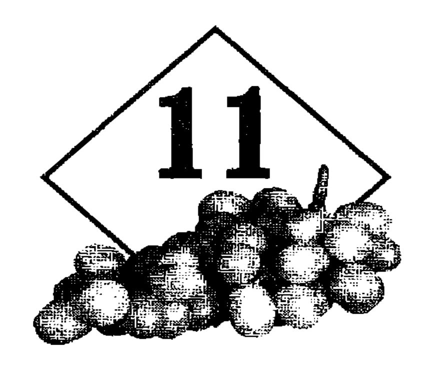
نظام غذائي معتمد على الأطعمة النيئة

المرحلة الخامسة

النظام الغذائي المختلط: أطعمة نيئة وبعض الأطعمة المطبوخة



www.ibtesamah.com/vb



العنب

حمية مقتصرة على مادة غذائية وحيدة

إنني مقتنعة بأن هذه الحمية المقتصرة على العنب هي التي أنقذت حياتي أخيراً.

بعد عشر سنوات من كفاح الموت، اكتشفت وبالصدفة إلى حد ما أن تناول العنب الطازج لوحده دون كل الأطعمة يحقق هذه المتطلبات الثلاثة: حل وطرح وبناء.

كنت كجميع الناس أتناول العنب منذ سنوات، فلقد تربيت في ظل دوالي العنب في إفريقيا الجنوبية، وكنت أجد ألذ وأشهى أنواع العنب على موائدنا وفي بيتي في "هارموني" في بريتوريا. ولكن كنت أتناوله مع أطعمة أخرى. وهذا خطأ.

المعدة مخبر الطبيعة. فإن امتلاءها بتركيب جيد من المواد الغذائية سيؤدي إلى تفاعل كل هذه المواد الضرورية للحفاظ على الحياة والصحة.

www.ibtesamah.com/vb

والمعدة أيضاً إنبيق: حيث يتم الهضم وفقاً لحرارة الجسم. وحيث يجري إعداد كحول الجسم الطبيعي؛ هذه الظاهرة ضرورية لصحة الجسم. في حين يسبب فرط إنتاج الكحول الطبيعي في الجسم إلى تسممه: فينتج عن ذلك إزالة التسمم الذاتية. وهذا يحدث عندما تدخل مواد غذائية في المعدة كلها دون أي استثناء، وخاصة عندما نضيف على هذا الخليط العنب. إن امتصاص معدة ممتلئة بالأوساخ للعنب يجعل من العنب عدواً.

في حين عندما يُجهَّز الجسم بفضل الصوم لتغيير النظام الغذائي، يصبح العنب المحسن الكبير والمحرر العظيم من آلام وأمراض الجسم.

العنب على حسب علمي، المحلُّ الأكثر طبيعياً والأقوى لكثير من الرواسب الكيميائية وفي الوقت نفسه المسهل الأقوى مفعولاً. يصبح جهاز الطرح بفضل خواصه الرائعة فاعلاً جداً تحت تأثير حمية بالعنب طُبقت على نحو جيد.

العنب، غذاء ودواء

إن خواص العنب الطبية قيمة جداً. ففي هذه الثمرة نجد كمية من ملح البوتاسيوم. ومن هنا نفهم لماذا يمكن أن يكون العنب علاجاً خاصاً من السرطان، إذا تبين أن معظم المصابين بالسرطان يعانون من عوز للبوتاسيوم.

العنب رائع، إنه منشط طبيعي، وهو على علاقة وثيقة مع الأساس البروتيني لبروتوبلاسم الخلية، ولهذا يعد العنب المجدد والمرمم الأسرع للأنسجة الفاسدة. وبما أنه مادة بمقدورها تشكيل خلايا العضل

www.ibtesamah.com/vb

والجلد، فلا منافس له. العنب مادة كاملة إلى حد ما، إضافة إلى قيمته كمادة حالّة فإنه يفرض نفسه كمادة مرممة.

■ **استخدام خارجي**

"البروتينات مواد بناء الجسم المهمة" وهذا يفسر جزئياً لماذا تتشكل الأنسجة الجديدة الصحية بسرعة كبيرة عن تطبيق حمية مقتصرة على العنب.

ولكن العلم لم يكتشف بعد المواد الموجودة في العنب التي تقضي على الأورام الخبيثة. هذه المادة الرائعة التي لم تُلحظ بعد والتي تحويها هذه الثمرة الملكية.

قد تُكتشف هذه المادة الغامضة في يوم من الأيام في عصير العنب الصافي.

فما زلنا على عتبة اكتشافاتنا، وتزودنا تجاربنا كل يوم بجديد. يُستخدم عصير العنب بنجاح عند غسيل الآذان والفم بالغرغرة. وهو يستخدم خارجياً ممدداً بالماء لعلاج الجروح على شكل ضمادات ولزقات. ويمكن إدخاله في الشرج. وإننا نأمل بعطايا أكثر من هذه الثمرة الملكية.

■ **لزقات العنب**

في حال الإصابة بأورام خارجية، وعندما يكون الجرح مفتوحاً، فإن لزقات العنب فاعلة جداً. نعد هذه اللزقات بطحن العنب، ثم نمده على قطعة قماش نضعها فوق الجزء المريض كأي لزقة عادية، ثم نغطي الكل بقطعة قماش ناشفة.

www.ibtesamah.com/vb

■ **ضمادات العنب**

إذا أمكن الحصول على العنب، يمكننا إعداد ضمادات من عصير العنب. اغمر قطعة قماش، أو قطعة من شاش الضمادات في عصير العنب الممدد بالماء الصافي بنسبة الثلثين. يجب تجديد اللزقات والضمادات تكراراً والتخلص من قطع القماش المستخدمة لأنها تحوي على كمية كبيرة من السموم. إنَّ الهدف من الضمادات الحفاظ على السرطانات الخارجية والجروح الأخرى مفتوحة حتى يسهل التخلص من السموم. وهذا أمر هام جداً.

■ **نزلات البرد**

التهاب الجيوب وغيره: حمام أنفي 6 إلى 8 مرات في اليوم بعصير العنب الممدد.

■ **سرطان الحنجرة**

تغرغر بعصير العنب الممدد

■ **سرطان الشرج**

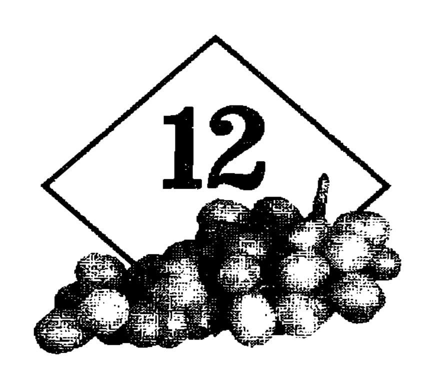
علاجه إضافة إلى تناول العنب، بحقن شرجية من عصير عنب ممدد.

■ **سرطان الرحم**

حقن منتظمة بالماء الفاتر مضاف إليه ثلث الكمية عصير عنب

كل العلاجات المذكورة للأمراض الخارجية علاجات مكملة للعلاج بالعنب عن طريق الفم. يكون العلاج مسهلا بشدة (منقياً) عند اللجوء إلى الصوم الحكيم، نعم الصوم، وليس إلا الصوم - لا شيء إلا الماء. فما من نتيجة دائمة ومستمرة يمكن الحصول عليها دون الصوم.

www.ibtesamah.com/vb



مكملات العلاج بالعنب

أكبر سبعة أطباء الطبيعة

- الصوم.
- الهواء (التنفس العميق).
- الماء (الماء البارد، العلاج بالثلج، التنقية).
- الشمس.
- التمارين (تجليس العمود الفقري، التدليك).
- التغذية (نباتية، ثمار الأرض).
- الفكر والروح (نذكرهما في النهاية لأنهما الأكثر أهمية).

■ الهواء

التنفس الجيد أمر أساسي، وإلا لما استطعت تجديد الأكسجين في رئتيك.

ولكن الجهاز التنفسي ليس وحده المكلف بهذه المهمة، إذ إن سطح الجسم مغطى بملايين الرئات الصغيرة جداً، ألا وهي المسامات. لابد

www.ibtesamah.com/vb

من التأكيد على أهمية تهوية الجسم، واستخدام فرشاة التدليك لتنشيط وفتح المسامات من تراكم المواد العضوية، وتنشيط عملها.

إذ ليس تحت سيطرتنا فردياً التحكم بالهواء الذي نتنفسه. ولكن الجنس البشري كله مسؤول عن فساد الجو الذي يسمم دمنا. وستبقى أجسامنا تعاني ما دامت قوانين لتنقية الهواء من الدخان والغازات السامة وكذلك من دخان السجائر لم تصدر بعد؛ لذا ننصح بشدة باللجوء إلى العلاج بالعنب من أجل تنقية دورية للرئتين.

■ الماء

من المستحيل أن يستمر الصوم طويلاً دون استخدام الكثير من الماء سواء عن طريق الفم أو بالحقن. يعد الماء المقطر دون أدنى شك الأفضل. يمكن استخدام الماء المقطر كشراب لعدة أسابيع، ولكن استخدامه باستمرار غير منصوح به؛ لأنه سيحرم الجسم من بعض الأملاح المعدنية.

كمية ماء الشرب

لقد تلقينا الكثير من الأسئلة تتعلق بكمية الماء التي يجب على المريض شربها. يمكنه أن يشرب الكمية التي يرغبها في أثناء وبين وجبات العنب.

عموماً يكفي العصير الذي يحويه العنب في بداية العلاج. يكون المريض في أغلب الأحيان عطشاً. تتطلب الطبيعة الكثير من الماء لتنظيف الجسم. وعندما يتم التخلص من السموم، تقل الحاجة للماء. الشرب الكثير قد يرهق الكلى.

www.ibtesamah.com/vb

الغسل والكمادات والسوائل المعطرة والحمامات والترطيب وحمامات البحر والعلاج بالثلج كلها تعد جزءاً من هذا العلاج الطبيعي. أكثر من هذه الطرق وتذكر باستمرار أنك تقوم بكل هذا من أجل صحة جسمك وراحته.

التناغم

وفقاً لمبدأ التناغم، يجب عدم إدخال في الجسم الذي يسعى للتخلص من سمومه سموم غير عضوية أخرى. هذا يعني محاولة إخماد النار بصب الزيت عليها بيد وبترويتها بالماء باليد الأخرى.

إن بنية الجسم البشري شديدة التعقيد. إذ إن لملايين المسامات الموجودة على سطح الجلد العديد من الوظائف. فهي لا تفرز فقط الفضلات العضوية، ولكن عندها القدرة على امتصاص خلاصات أخرى. ولقد أصبحت العناية بالجلد أهمية كبيرة جداً عند علاج السرطان؛ لأن المسامات هي الأعضاء الملحقة لعملية التنفس. هذا يعني أننا لا نملك فقط رئتين بل الملايين وفي حال الإصابة بسرطان داخلي، وعندما يكون التنفس مقيداً بشدة علينا أن نعتمد على مساماتنا لنتزود بالأكسجين.

استخدام فرشاة التدليك:

يتخلص جلد الشخص السليم من الخلايا الميتة على نحو طبيعي، ولكن مسامات الجسم المريض تكون مسدودة بالفضلات. فلا بد حينها من تدليك جميع جسد المريض بالفرشاة ليلاً ونهاراً.

يمكن اقتناء فرشاة خاصة لهذه الوظيفة من الصيدليات.

www.ibtesamah.com/vb

ومع هذا فإن طرد الفضلات لا يكفي، فلابد من العمل على منعها من دخول الجسم؛ لأن هناك طرق أخرى للتسمم غير طريق الفم.

يُنصح أيضاً باستخدام لفائف وضمادات وقطع شاش مبللة بعصير العنب المدد. فهم كثيرون أولئك المرضى الذين يشهدون اليوم على فوائد حصلوا عليها من مثل هذه الإجراءات.

■ **الشمس:**

تتوافق حمامات الشمس مع هذه الطرق. إذ تدخل أشعة الشمس الحيوية الجسم عن طريق المسامات التي فتحها الماء. ولكن احذر من أن تعرض نفسك للشمس مدة طويلة، على ألا تكون في الوقت نفسه قصيرة جداً.

إنَّ شمس الصباح هي الأفضل. لا تعرض نفسك للشمس ورأسك مكشوفاً. وتجنب ضربات الشمس. لكي يكون حمام الشمس صحياً لا بد من أن يكون على نحو تدريجي لكي يتخضب الجلد على نحو طبيعي. ولا يصبح بالإمكان تطويل مدة الحمام الشمسي إلا بعد أن يصبح الجلد مسمراً على نحو متجانس.

■ **التمارين:**

الحياة حركة، أما الموت فركود؛ لذا فإن كل شكل من أشكال التمارين الجسدية المعتدلة أمر جيد. إننا نعلم طلابنا تدليك المواضع المريضة بلطف وتجليس العمود الفقري بغية تحسين عمل الجهاز العصبي ودوران الدم.

www.ibtesamah.com/vb

العمود الفقري:

صحيح أن العلاج بالعنب والصوم والحمية المعتمدة على الفاكهة قد حققوا معجزات حقيقة، ولكن لا بد من التأكيد على أن الصحة الجسدية المثالية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسلامة العمود الفقري. فمن الضروري أن تكون الفقرات منفصلة بعضها عن بعض بوسائد من غضاريف ثابتة لتسمح بمرور الدم والسيالة العصبية ومكنونات حيوية أخرى من مولد الحياة، أي الدماغ، إلى باقي أنحاء الجسم.

يجب ألا تعاني المنطقة القطنية من أي التواء، ويجب أن يكون النخاع الشوكي مستقيماً على ألا أن يكون صلباً، وليناً مرناً على ألا يكون طرياً.

ويجب أن يحمل ثقل الجسم حوض متوازن في مكانه بفضل العضلات الداخلية، لكي يقوم الحوض بعمله على نحو جيد، فينحني إلى الأمام ويجلس، يرفع الأضلاع ويوسع القفص الصدري، يُدخل البطن ويقوّم تقوس المنطقة القطنية التي يبدل ضغطها على الأعضاء الداخلية أماكنها فتسوء تغذيتها ويتوقف نموها.

إذ لا يستطيع شخص يعاني من حوضٍ انحرف عن مكانه التنفس، ولا حتى الحركة على نحو صحيح. وتصبح كل حركة جهداً مضنياً. إن انتعال أحذية بكعب مرتفع من أسباب تشوه العمود الفقري عند النساء.

كيف يمكن تصحيح هذا الوضع غير السليم وانحراف الحوض؟

تعلَّم العديد من مراكز العناية الجسدية تمارين خاصة لهذه المهمة. كما إن بمقدور المهرة من معالجي الأمراض بتقويم العمود

www.ibtesamah.com/vb

الفقري تصحيح الوضع عن طريق تحريك فقرات العمود الفقري، مما يخلص الأعصاب من الضغط الممارس عليها.

كما يمكن شد العمود الفقري بالتعلق والاستفادة من قانون الجاذبية الأرضية.

ولكن يجب أن تمارس كل هذه التمارين تحت إشراف مختصين مهرة وفي مراكز مختصة.

وعلينا ألا ننسى أنه من الضروري لكي نتمتع بصحة مثالية الجلوس وأداء حركاتنا على نحو صحيح، وفحص العمود الفقري.

■ الفكر والروح

الروح هو الشافي. لمّا كان الإنسان كائناً مادياً، فهو بحاجة إلى وسائل مادية ليعبر عن مقدرات فكره وروحه. تؤثر تنقية الجسم تأثيراً مباشر على الروح التي تؤثر بدورها على عادات الجسم.

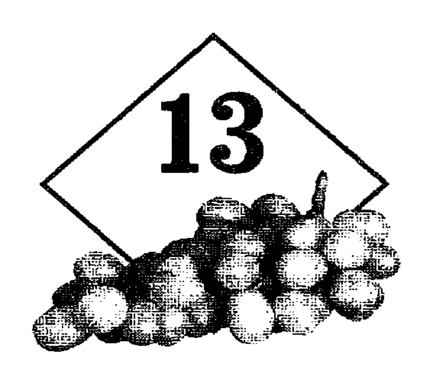
تعمل الروح تحت تأثير مغناطيسي. وهكذا لكي نتصل بقوى الروح نتطهر ونركز على قوانا المغناطيسية الذاتية، وأفضل طريقة لذلك هي اللجوء إلى أطباء الطبيعة الذين جاء ذكرهم من قبل.

إنه علاج يقوم على الحدس والتناغم.

■ عندما يعم التناغم الأرض

إن الطريقة القديمة التي تقوم على تقويم الآخرين ليست فاعلة. علينا أن نبدأ بأنفسنا، وننطلق بالمركبة الأدنى - الجسد - ونرتقي تدريجياً نحو كمال الروح والنفس.

www.ibtesamah.com/vb



أسرار نجاح العلاج بالعنب

إنها بسيطة جداً...

إن العلاج بالعنب علاج بسيط يمكنك تطبيقه بنفسك في بيتك. والمريض الملتزم بالعلاج لا يلازم الفراش إلا في حالات خاصة جداً. ومن أكثر إيجابيات هذا العلاج هو أن الملتزم به يبقى بمقدوره القيام بجميع نشاطاته المعتادة. وهذا يعني الكثير للمرأة النشيطة ولرجل الأعمال والطالب الجامعي والعامل. فكثير منهم طبق العلاج بالعنب واستمر يزاول عمله ولم يتوقف عن القيام بنشاطاته. قد يُستحسن أحياناً الالتزام بهذا العلاج في نهاية الأسبوع فقط، ومن ثم الانتقال إلى المراحل الثلاث الأخرى بحيث تستغرق كل مرحلة المدة نفسها، ويكرر العلاج من وقت إلى آخر.

القوى مجتمعة، بفضل تنقية الدم وما ينتج عنه من تحسن الوضع الصحي والنفسي عموماً، يصبح الإنسان أكثر مقاومة للمرض شيئاً فشيئاً. وتفقد الجراثيم والأوبئة تأثيرها عليه. وهكذا يصبح لا مكان للخوف. وتتغير طريقة التفكير كلها. ويعم الأمل والتفاؤل.

www.ibtesamah.com/vb

أمراض الدم

يُقال إنه لا يوجد إلا مرض واحد، وهو مرض الدم. وإنه بغية تسهيل الأمور نصنف الأمراض إلى أمراض عضلية أو عضوية أو بنيوية. في الواقع إن حياتنا وصحتنا مرتبطة ارتباطاً كبيراً بجودة دمنا سواء كنا نعاني من أمراض عارضة أو تشوهات استثنائية. وجودة دمنا مرتبطة قبل كل شيء بما نفكر، ومن ثم بما نأمل، وأخيراً بما نشرب ونأكل. إن السيطرة على كل هذه الأمور الأساسية يعني مؤكداً التمتع بصحة مثالية.

تنقية الدم

إنني أعتقد أن السرطان هو مرض الدم أكثر من أي مرض آخر. فلا يمكن أن ينتج سرطان عن كدمة إذا كان الدم نقياً، ولهذا أقول وما من أحد في العالم أكثر مني جدية: جربوا العلاج بالعنب! ابحثوا عن جذور الداء واقتلعوها؛ ولا تنسوا أن الوقاية خير من العلاج.

فما من علاج أكثر فعالية من العلاج بالعنب لتنقية الدم من السموم التي تسبب له الروماتيزم والنقرس. إذ تنحل المواد اللاعضوية المتراكمة في المفاصل، ثم تُطرد عن طريق الإسهال أو تعرق زيتي مزعج. يمكن تخفيف الآلام التي زادها العلاج تفاقماً باستخدام كمادات من عصير العنب.

في أثناء المرض

تتحسن صحة المريض بفضل العلاج بالعنب خلال شهر أو ستة أسابيع. قد يفقد المريض بعضاً من وزنه، مما يثير قلقه فيما إذا كان لا يفهم مبدأ العلاج. ولكن يجب عدم إعطاء المريض في المرحلة الأولى

www.ibtesamah.com/vb

من العلاج أي مادة غذائية أخرى غير العنب بغية استعادة الوزن الذي خسره. عندما يكون السرطان قد وصل إلى مرحلة متطورة من الضروري بغية قهر المرض أن يصبح المريض نحيلاً كهيكل عظمي. ففي الحالات الشديدة، عندما يصبح المريض نحيلاً جداً ولم يبق منه إلا الجلد على العظم، لا يبقى للسرطان ما يتغذى منه فيختفي من تلقاء نفسه. هناك أنواع عديدة للسرطان، ويمر المصابون به بكل مراحله المختلفة، وبالتالي من الصعب تحديد مسبقاً مدة الوقت الضروري لقهره.

لا داعي للقلق

عندما يجري التخلص من السموم بفاعلية ويضعف المريض كثيراً تتحسن فجأة صحته على نحو مدهش. قد يستغرق أحياناً المريض في نوم منعش يستيقظ منه وهو يشعر براحة وسعادة وانتعاش غريب. فيطالب في معظم الأحيان بالطعام. في هذه اللحظة بالذات يجب توخي الحذر، إذ يجب ألا يتناول المريض خلال يوم أو يومين إلا عصير العنب الطبيعي دون إضافة السكر، سواء كان معصوراً في البيت أو جاهزاً في الأسواق، بحيث يشرب ببطء ربع لتر كل ساعتين، ومن ثم يمكن إضافة الفاكهة الأخرى تدريجياً.

إنه في هذه المرحلة من الإنهاك، قبل استسلام المرض، تكون النقطة الحرجة. وقد يبدو لنا أن المريض سيموت من قلة الطعام، ولكن هذا لن يكون. إذا لم يأكل المريض شيئاً آخر غير العنب، فإن هذا يعني أنه يتغذى بأفضل المواد الغذائية وأغناها - غذاء يدعم رجلاً نشيطاً خلال أشهراً طويلة.

"إطعام المريض للحفاظ على قوته" يعني بالتأكيد قتله.

www.ibtesamah.com/vb

لا مريض السرطان لن يموت من الجوع، ولن يضعف لأنه لا يأكل إلا العنب. وإنما السرطان نفسه هو من سيختفي، الطبيعة ستقضي عليه. ولا تقلق بشأن المراكز الحيوية - القلب والرئتين والدماغ - العنب سيزودها بالغذاء إلى آخر لحظة. **إن تغيير الحمية في هذا الوقت مجازفة وتخريب لكل ما بنيته.** تذكر هذا جيداً عندما تجد نفسك تغريك لإعطاء المريض طعاماً آخر أو منشطاً. إن أمله الوحيد في الشفاء قد يكون العنب. أنت تعرف حكم الأطباء: ما من أمل، سرطان لا يمكن علاجه. العلم لا يعرف في الوضع الحالي كيف يمكن إنقاذ المريض. ولكن العنب، الآن، هو الأمل الوحيد.

لا تدعك نظرات المريض المؤلمة الضعيفة تدفعك لتعرض عليه مادة غذائية أخرى مادمت لا تعرف مادة أخرى أفضل من العنب. إنك إذا ما استسلمت قد تحطم هذا الأمل الوحيد في الشفاء.

امنح العلاج بالعنب فرصة من عدة أسابيع لا غير. ومن ثم جرب فاكهة أخرى غنية بالسوائل.

لقد رأيت مرضى وصلوا إلى مرحلة فقدان الوعي، ومن ثم كان الشفاء.

ولحسن الحظ أن المرضى أنفسهم مؤمنون بشدة أن بمقدور العنب، والعنب وحده، أن يشفيهم.

ولكي أمتحنهم كنت أعرض عليهم أحياناً طعاماً آخر مغرياً، فكانت الإجابات تدهشني دائماً:

- لا، ولا حتى مقابل مليون

www.ibtesamah.com/vb

- أفضل أن أموت وأنا أتناول العنب فقط من أن أعيش حياة كحياتي وأنا أتناول أشياء أخرى.

هؤلاء المرضى يشعرون، قبل أن يفهموا، ما يهدد جسمهم المعذب.

ومع هذا، كل هذا لا ينطبق إلا على الأسابيع الأولى من العلاج بالعنب. الخطر يكمن من إطالة مدة العلاج أكثر من اللازم، عندما يفقد المريض قدرته على تحمل أطعمة أخرى.

مدة العلاج

لقد لاحظت أن العديد من المرضى يبالغون في مدة التزامهم بالعلاج بالعنب، ظناً منهم أنهم بهذا سيقضون نهائياً على الورم أو أمراضهم.

علمتني التجربة أن الندب التي يتركها الورم الخبيث خلفه تبقى في الأنسجة مدة طويلة بعد أن يعطي العلاج بالعنب ثماره. ولن تختفي هذه الندب بالكامل إلا مع مرور الزمن. وهذا ينطبق على كل أذية تُلحق بالجسم، سواء كانت حروقاً أو جروحاً أو كسوراً. عندما ينقي العنب الجسم يتحسن وضع المريض الصحي على نحو مستمر بالرغم من تيبس الندب أو الآثار الأخرى التي تتركها الأورام وراءها.

ففي حالتي، مع إن سموم السرطان قد جرى التخلص منها وقد اختفى السرطان بحد ذاته، فإن الفحوص الطبية أظهرت وجود التصاقات، نتيجة الورم الخبيث. وقد قال لي أحد الأطباء إنه يلزمني على الأقل سبع سنين لكي تختفي هذه الالتصاقات؛ لذا، فإنه من غير ناجع استمرار العلاج بالعنب على أمل اختفاء الورم بالكامل في بضعة أسابيع أو حتى في بضعة أشهر.

www.ibtesamah.com/vb

إن العلاج طويل، ولا بد من الصبر والثبات، إلا إن المريض سيشعر بتحسن، وسيكون غالباً بمقدوره إنجاز أعماله اليومية. إذ لا يمكن أن نتوقع التخلص في بضعة أسابيع من سموم متراكمة في الجسم خلال حياة كاملة.

يعمل العديد من المرضى خوفاً من أن يضعفوا على تطبيق العلاج بالعنب لمدة أسبوعين أو ثلاث فقط. ثم ينتقلون سريعاً إلى المرحلة الثانية فالثالثة. فإذا كان انطباعهم في نهاية المدة أنهم لم يتخلصوا بعد من كل السموم يكررون العلاج، مما يسمح لهم بالاستمرار في مزاولة عملهم.

لا بد من دراسة كل حالة على حدة دراسة جدية ودقيقة. ولابد من الاعتماد على الحدس. إذ إنه من المستحيل إعداد مجموعة من القوانين تناسب كل الحالات.

يحوي العنب على كثير من المواد الغذائية الضرورية للمحافظة على الحياة والصحة الجيدة، ولكنه لا يحوي كل شيء. إن الاستمرار في العلاج بالعنب مدة أطول من المعقول يعني حرمان الجسم من مواد أساسية للحفاظ على توازنه.

هل أنا بحاجة إلى العلاج بالعنب؟

هذا السؤال غالباً ما يطرح. وما من أحد يمكن الإجابة عليه إلا نفسك. أفضل شيء هو البدء في العلاج، وهذا لن يؤذيك. جرب العلاج مدة أسبوع أو أسبوعين. وفي نهاية المدة ستتوضح لك الأمور أكثر عن حالتك.

عادة يعتبر الإنسان العادي كل عرض من أعراض مرضه أذية لا بد من القضاء عليها بالحال. إن هذه الطريقة في النظر إلى الأمور

www.ibtesamah.com/vb

بعيدة عن الحقيقة. المرض أذية، نعم، ولكن أعراضه ما هي إلا إجراءات شفاء يجب عدم القضاء عليها. وهذا ما يحصل في أثناء الصوم وكل نظام علاج طبيعي، وبشكل خاص في أثناء العلاج بالعنب.

إن الزوائد الفطرية والسرطانات والأورام والقروح والخرّاجات والكتل الليفية تبدو وكأنها انحلت تحت التأثير الكيميائي للعنب. ويبدو أن حجم التفسخ الدهني وكل مادة مرضية والأنسجة المريضة قد صغر، ومن ثم طُرح في المجرى الدموي لتتخلص منه أعضاء الطرح. وليس من الغريب أن تحدث بعض المضاعفات. وقد يتشوش بعض الأشخاص قليلي الخبرة من ظهور أعراض جديدة غريبة في أثناء العلاج. لذا لا بد من أن يوضح له شخص خبير أن السموم المخزنة في جسمه لسنوات يتخلص جسمه منها الآن. وهذا يفسر ارتفاع الحرارة والطفح الجلدي وآلام الرأس العنيفة ونوبات الغثيان والتعرق المفاجئ. لا بد من طمأنة المريض القلق: إن كل هذه الأعراض أمر جيد، فهي تؤكد على أن إجراءات التنقية تجري داخل الجسم. وأن وضعه دليل على أنه مازال يملك من الحيوية ما يسمح له بالاستجابة للعلاج. وأن جهاز الطرح - الأمعاء والكلى والرئة والجلد - مازالت في وضع حسن. شجعه ليفحص عن قرب الغائط والبول والعرق، وليسعد لأن الطبيعة مازال في مقدورها طرح السموم بفضل العنب.

إن الآلام والإزعاجات ليست إلا مؤشراً على أن الطبيعة تقوم بعملها في تنقية الجسم.

إن كل إزعاج جديد أو ألم جديد في أثناء العلاج يعني حياة ونشاط متجدد. إذ نشَّط العنب الأعصاب التي هزلت مع مرور السنوات.

www.ibtesamah.com/vb

إن الألم الجسدي صوت الطبيعة يحذرنا من الخطر. يحدثنا عن طريق الأعصاب، الحماة اليقظة والساهرة على حماية جسم الإنسان.

يتعلق نجاح العلاج بالعنب أيضاً بنظرة المريض للأمور؛ لذا لا بد من أن يوضح له أهمية هذا الجانب للعلاج.

يمكن تخصيص مؤلف كامل للتحدث فقط عن تأثير العنب على الجهاز العصبي.



www.ibtesamah.com/vb

نوبات الشفاء

ما من وسيلة تساعد على الشفاء أفضل من الطبيعة. وليس باستطاعة أحد سوانا تجديد الأكسجين في رئتينا. إن جهل قوانين الطبيعة هذه تجعل الإنسانية في استعباد دائم من قبل المرض.

قد يندهش طبيبك من ردود الفعل الغريبة للعلاج بالعنب، هذه الردود التي نسميها نوبات الشفاء أو نوبات إزالة التسمم، لذا اطلب منه أن يسمح لك باستشارة من لديه خبرة في هذه الطرق في العلاج. إن العلاج بالعنب سهل بحد ذاته، ولكن عند المعاناة من مرض خطير وشديد، قد تثير ردود الفعل الأولى القلق. فلا تعالج نفسك بنفسك دون نصائح من لديه خبرة في هذا العلاج ومؤمن به.

لقد شفي أحدهم من سرطان الفم (بعد صوم على الماء البارد مدة عشرة أيام) بفضل تناول ملعقة من عصير العنب كل نصف ساعة.

والعنب المادة الغذائية الوحيدة التي يمكن السماح بها في حال احتقان الأمعاء. فبعد صوم دام بضعة أيام نظفت أثناءه الأمعاء وتهيأت لتغير النظام الغذائي، يقوم عصير العنب بدور حال قوي. في حين يحافظ المريض على قواه بفضل خصائص العنب الغذائية.

يبدو أن عصير العنب يحل المادة المخاطية اليابسة والملتصقة على جدران المعدة والأمعاء. إذ لاحظنا في العديد من الحالات تراكم مخاطي ليفي في البراز يشبه الديدان. تكون في بعض الأحيان شرائط ليفية طويلة، وفي أحيان أخرى كتل شبيه بكبة خيطان، وفي أحيان أخرى كريات سوداء أو خضراء. يبدو كأن عصير العنب قد نزع هذا التراكم المخاطي من على جدران الأمعاء والمعدة وقام بدور تيار مائي

www.ibtesamah.com/vb

يجرف معه كل هذه التراكمات نحو الشرج؛ لذا من الضروري تخليص الأمعاء من كل هذه التراكمات باستخدام الحقن الشرجية التي ندخلها عميقاً في القولون. عندما لا نتناول إلا السوائل سواء كانت الماء أو عصير الفاكهة، فإن الحقن الشرجية اليومية تصبح ضرورية، وإلا قد يعاود الدم امتصاص السموم التي قادتها السوائل إلى الأمعاء.

إدراك آلية العلاج

إن نتائج العلاج تختلف من حالة إلى أخرى. إذ قد تثير الآثار الأولى للعلاج القلق أو تؤدي إلى تحسن سريع وفقاً لحالة المريض. يمكن لشخص يتمتع بصحة جيدة تطبيق العلاج بالعنب دون انزعاج أو فقدان للوزن مع متابعة مزاولة عمله دون تعب. وقد يكون الأمر مختلفاً جداً مع مريض آخر. وقد تكون المضاعفات الناتجة عن العلاج مرتبطة ارتباطاً مباشراً بشدة المرض. فالأمراض الخطيرة يرافقها ردود فعل عنيفة. وقد أثبتت التجربة أنه إذا ما صام أحدهم وأجرى حقن شرجية تخف حدة ردود الفعل للعلاج بالعنب كثيراً. إنه إذن الشكل الأكمل والطبيعي للعلاج. وهنا يخطر على بالي الفحص البدائي الذي كان يستخدم لمعرفة حرارة ماء حمام الطفل، إذا أصبح الطفل أحمر اللون فالماء ساخن، وإذا أصبح أزرق اللون فالماء البارد! يا له من طفل مسكين! وهذا أحياناً ما نقوله: "يا له من مريض مسكين!" عندما تنتعش الأمراض الكامنة والآلام النائمة بفضل العلاج بالعنب. قد يباشر رجل يبدو أنه يتمتع بصحة جيدة العلاج بالعنب بحماس وسرور فقط ليفقد بعض الوزن على سبيل المثال، ولكن بعد مرور بضعة أسابيع يصبح المشهد مؤلماً. إذ يثير العلاج بالعنب أمراضاً مختبئة عميقاً. ومن الحكمة في هذه الحال الاستمرار بالعلاج والمرور بالمراحل الأربع إلى أن يختفي كل أثر للمرض.

www.ibtesamah.com/vb



أمراض متنوعة

من المستحيل أن نذكر في هذا الكتاب كل الأمراض التي عولجت بفضل العلاج بالعنب.

إليكم بعض التوضيحات إجابة لبعض التساؤلات فيما يخص بعض الأمراض.

الروماتيزم والتهاب المفاصل: من الواضح أنه عندما تتعطل العظام بسبب الروماتيزم أو التهاب المفاصل فإن العلاج بالعنب لن يلينها إذا لم يدعم بعلاجات أخرى كالمعالجة باليد والمط والتمارين الرياضية المتوسطة الشدة، والتطبيقات الحارة وغير ذلك. ويجب الحذر وعدم معالجة الروماتيزم والتهاب المفاصل دون إشراف شخص ماهر في هذا المجال.

وعلى المريض أن يتوقع تنشط الأوجاع وخاصة في بداية العلاج. وهذا رد فعل طبيعي ودليل على أنه يجري أمر ما فيما يتعلق بالبناء.

داء السكري: العلاج بالعنب علاج جيد لداء السكري خاصة. وكأن سكر العنب حال عضوي يبطل عمل فائض السكر في الدم.

لذا على المريض السكري الذي يعالج بحقن الأنسولين أن يخفض الجرعات عندما يلتزم بالعلاج بالعنب تدريجياً إلى أن يأتي وقت يلغيها بالكامل.

حصيات المرارة: ذُكر لي أن حصيات في مرارة قد ذابت في أثناء التزام المرضى بالعلاج بالعنب لمعالجة أمراض أخرى.

www.ibtesamah.com/vb

الماء الأزرق: والأمر نفسه ينطبق على ما يتعلق بالماء الأزرق في العين.

القرحة المعوية: يجب عدم الاستخفاف بالقرحة. إذ غالباً ما يهمل الناس علاج قرحات الجهاز الهضمي. يُنصح المريض قبل أن يتطور المرض ويشتد بالعلاج بالعنب، في هذه الحال عليه ألا يتناول قشر وبذر العنب.

لعلاج السيلان الصديدي وداء الحفر

إن الحموض العضوية للعنب مطهرة؛ وفاعليتها في علاج اللثة رائعة. هذا يعني حماية الأسنان التي تعد سلامتها أمراً ضرورياً ومهماً جداً للتمتع بصحة جيدة ومظهر جميل.

كم أرغب لو أنني أمتلك الحجة الكافية لأقنع الناس في عدم اقتلاع أسنان سليمة قد تضررت جذورها فقط. إن قلع الأسنان ليس دائماً ضرورياً. إذ يمكن للأسنان أن تتخلخل في أسناخها وينبثق منها القيح... ولكن بعد بضعة أسابيع من العلاج بالعنب سترى الأسنان تستعيد ثباتها شيئاً فشيئاً ويختفي السيلان الصديدي ولا يبق له أي أثر.

إنني أرى أن على المريض الذي يعاني من داء الحفر الالتزام بالعلاج بالعنب مدة زمنية لا بأس بها. جرب وحاول الالتزام بالعلاج بالعنب وتحقق من النتيجة.

الإدمان على الكحول

إن العنب علاج عظيم للتحرر من الإدمان على الكحول. إن العنب يزود الجسم بالكحول ولكن بشكله الصاف الضروري للمحافظة على الحياة والصحة؛ لذا يجب أن يكون العنب وليس غير العنب غذاء

www.ibtesamah.com/vb

التعساء المدمنين على المسكرات كإجراء مبدئي قبل اللجوء إلى أي محاولة أخرى للتحرر من هذا الإدمان.

في عائلتي يلتزم كل شخص يريد التخلص من كل أنواع الإدمان سواء كان على دواء ما أو القهوة أو التبغ بالعلاج بالعنب. ويتنفس بسعادة ضحايا العادات الفاسدة بعد تحررهم منها بفصل العلاج بالعنب، الطريقة السليمة والبسيطة للتحرر، فلما لا تجربها.

وأنا أرى أيضاً أن العنب هو المادة الغذائية الوحيدة التي يمكن تناولها قبل وبعد إجراء عملية جراحية.

مؤسسات

إننا بحاجة ماسة لمؤسسات حيث يمكن إجراء بحوث في هذا المجال ليعم الخير في كل مكان ويستفيد الإنسان. فلا بد كبداية من منشآت مجهزة جيداً حيث يمكن معالجة مرضى السرطان والأمراض الأخرى.

هل يخلصنا بتر طرف ما أو استئصال عضو ما من مسببات السرطان؟ إذ غالباً ما يحتاج المريض بالسرطان إلى عمليات جراحية أخرى فيما بعد؛ فالسبب الذي نشطه في البداية مازال موجوداً في الدم وستعاد الكرة.

إن استخدام العنب لا يمكن أن يحل محل طرف مبتور أو عضو مستئصل، ولكن تختفي بفضله الانتفاخات والأورام ويرتاح المريض كثيراً.

وأنا مع البحوث التي تعمل لتأكد فاعلية العلاج بالعنب؛ لذا فليستمر الجهاز الطبي في بحوثه، فقد يجد يوماً ما شيئاً يؤكد فاعلية العلاج بالعنب. وفي الانتظار لنجرب العلاج بالعنب في كل مرة يتطلب فيها الأمر ولنرى...

www.ibtesamah.com/vb

نداء

"أيها القراء، هل أنتم جاهزون لتقوموا بدوركم في كبح المرض والموت المفاجئ؟ ألم يسعدكم استعادة صحتكم بعد الالتزام بالعلاج بالعنب؟ إن خلاصكم وتحرركم من الألم لا يكفي. تذكروا إخوتكم في البشرية، وانقلوا إليهم الرسالة. تحدثوا عن العلاج بالعنب إلى أصدقائكم وأهليكم، واذكروا لهم آليته وكيف شفاكم من الآلام التي كنتم تعانون منها".



www.ibtesamah.com/vb

هل كان الشفاء بفضل الإيمان؟

لا علاقة لقوانين الطبيعة بالإيمان، فالشمس تشرق على المؤمنين كما تشرق على الظالمين. والماء يروي العطشى كلهم، والطعام يغذي جوع الجميع؛ فليس من الضروري أن تكون مؤمناً لتستفيد من قوانين الطبيعة. ولكن إن حبست نفسك في حجرة تحت الأرض، لن تشرق عليك الشمس. وإن رفضت تناول الطعام والشرب، فلا وجود لقوانين الطبيعة بالنسبة لك، لأنك لم تتعاون معها.

إذا كان للشفاء علاقة بالإيمان، فلن يتمتع بصحة جيدة إلا المؤمنون. وهل هذا هو الحال؟ لا بالطبع. فما من مشهد مؤلم على الأرض أكثر من رؤية أجسام مريضة مشوهة، مقعدة، ومتدهورة لأناس يقال عنهم أنهم مؤمنون، أي متحضرون. ما عليك إلا أن تقارنها بتلك الأجسام القوية لرجال القبائل الكفرة!

لا أسعى هنا لأقلل من أهمية الإيمان. إذ إنَّ حياتي قائمة على الإيمان، فهو الذي سمح لي بقهر المرض الفظيع. ولكن ليس بالإيمان وحده أنقذت حياتي. وإلا للقيت حتفي مثل كل من أصيب بهذا المرض فيما لو أنني اعتمدت على الإيمان وحده. يصلي المؤمنون ليتحرروا من نتائج أخطاء ارتكبوها. الصلاة لن تنقذهم فيما لو استمروا في ارتكاب نفس أخطاء التي سببت لهم أمراضهم.

انطلق ولا تخطأ بعد اليوم

هذه العبارة المقدسة ألا تشير إلى أن المرض نتيجة خطأ ما؟ سواء كان الخطأ خطأنا أو خطأ أجدادنا؟ إن اختراق قوانين الطبيعة كان سبب معاناتنا، ويعود هذا عادة إلى جهلنا بهذه القوانين.

www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb

الخاتمة

كريستوفر فازي

منذ القدم، تذكر مؤلفات مختلفة خصائص الشفاء التي يتمتع بها العنب، ولكن دون أن تولى أهمية خاصة أو يلجأ إليه كعلاج.

ولم يعرف العلاج بالعنب المجد إلا في النصف الثاني للقرن التاسع عشر، من عام 1840 إلى الحرب العالمية الأولى. وأنشأت مراكز للعلاج في مناطق زراعة العنب في إيطالية وألمانية و سويسرا – وقليل منها في فرنسا. أنشئت هذه المراكز العلاجية على نمط مراكز الحمامات المعدنية، حيث يستقبل المرضى من كل أنحاء أوربة. وكان العنب على حسب المركز والحقبة التاريخية الغذاء الوحيد أو المكمل.

في حوالي 1920 بحثت ربة منزل مصابة بسرطان لا يمكن الشفاء منه عن وسيلة لتحافظ على حياتها وتشفى بكل ما أوتيت من قوة. لقد التهمت كتب الطب الطبيعي وجربت كل الطرق العلاجية التي سمعت عنها، وانتهى بها الأمر إلى اكتشاف فضائل العلاج بالعنب كمادة غذائية وحيدة. ولم تكن ربة المنزل هذه سوى جوهانا براند.

بفضل العلاج بالعنب شفيت جوهانا براند من مرضها نهائياً. فحملت على عاتقها من الآن فصاعداً مهمة تعريف الآخرين بفضائل هذا العلاج.

www.ibtesamah.com/vb

وجعلت كتابها العلاج بالعنب في متناول الجميع، وقد شرحت كيفية تطبيقه. وستنتشر طريقتها في العلاج شيئاً فشيئاً، وسيشهد على فاعلية طريقتها في العلاج حالات الشفاء العديدة.

إن قصة جوهانا براند والعلاج بالعنب محصلة تجارب في البحث عن الشفاء أصبحت فيما بعد طريقة رائجة في العلاج. وهناك الكثير من النماذج في الطب الطبيعي شبيهة بالعلاج بالعنب. ولا يمكننا إلا أن نكون ممتنين لطرق العلاج الجديدة التي أغنت إمكانيات العلاج الطبيعي. ولكن علينا ألا ننسى أن كل هذه الطرق العلاجية الطبيعية وأشباهها لا تشكل الطب الطبيعي المعروف.

قد تختلط الأمور على من ليس لديه معرفة كافية في هذا المجال. إذ إن هذه الطرق التي هي محصلة تجارب شخصية غالباً ما ينظر إليها على أنها طرق علاج عالمية، كما يشهد على فعاليتها حالات الشفاء - قد ساعدت في الشفاء من كل الأمراض المعروفة ويمكن الالتزام بها للوقاية. هذه الطرق في العلاج سواء كانت للوقاية أو للعلاج تصلح للتخلص من كل الآلام.

إذ إن أي نظام طبي ليس تجميع لوسائل عملية، ولكن طريقة في رؤية الصحة والمرض. وبالتالي انطلاقاً من هذا الإدراك لماهية المرض يكون العلاج العملي. فهناك دائماً في أساس كل نظام طبي مجموعة من المفاهيم ومذهب يفسر الحقائق على طريقته، ومن هذا المنطلق يوجّه العلاج.

www.ibtesamah.com/vb

الطب الطبيعي مثل كل الطرق العلاجية الطبيعية الأخرى له طريقته خاصة في رؤية المرض وفي علاجه. العلاج بالعنب ليس مذهباً، وإنما محصلة تجارب أثبتت عملياً فاعليتها وصحة هذه الطريقة في رؤية المرض وبالتالي علاجه.

كان مفهوم الصحة والمرض فيما مضى قد بينهما أبوقراط. وعلى الرغم من أنه قد مرت أزمنة نُسي في أثنائها هذه الطرق العلاجية، إلا أنها ما زالت حية إلى يومنا هذا. وكاد التقدم الساحق للطب الحديث بفضل العلاج الكيميائي ودخول تقنيات متطورة جداً في عالم الطب أن يقضي على الطب الطبيعي. ولكن لم يحدث هذا. بل على العكس، فإن الإفراط والمبالغة في طرق العلاجية الألوباثية أكدت على ضرورة وأهمية الطب الطبيعي.

سينعم ويستفيد كل شخص يسعى للشفاء بالطرق الطبيعية من قراءة مؤلفات مثل كتاب جوهانا براند. ولكن عليه أن يدرك أولاً مبادئ الطب الطبيعي ليتمكن من وضع كل شيء في مكانه في صرح هذا النظام الكامل. وإلا سيتقدم كالأعمى، وعليه أن يتوقع الفشل ويلحق الأذية بصحته عند تطبيقه السيئ لهذه الطرق العلاجية العظيمة بحد ذاتها.

إن أسس الطب الطبيعية التي نجدها في كتابات أبوقراط - الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد - قد شرحت بطريقة مختلفة يمكن فهمها في زمننا الحالي.

في بداية القرن العشرين، أعاد الدكتور بول كارتون طرح كل أسس الطب الطبيعي، في كتابه "المرجع في الطب والصحة والغذاء الطبيعي"

www.ibtesamah.com/vb

Traité de médecine, d'hygiène et d'alimentation naturiste، كما في مؤلفاته الأخرى. وقد شرح فيها ببساطة وعلى نحو منطقي بحيث تكون مفهومة لجميع الناس المبادئ الأساسية للعلاج الطبيعي المعتمد على الغذاء والتمارين الرياضية والمعالجة بالماء وغيره...

لقد كان عرضه كاملاً وعميقاً حتى أن كتبه أصبحت مراجعاً يعتمد عليها. ومازالت كتبه تلهم الكثيرين وتعتبر مرجعاً في العلاج الطبيعي لدرجة أصبح الدكتور كارتون يستحق بجدارة لقب أبوقراط القرن العشرين.

إذا تجاوزنا قراءة الكتب المعممة فيما يتعلق بالعلاج وبدراسة الطب الطبيعي الحقيقي فإننا نكتشف أنه لا علاقة له بكل هذه الوصفات العشبية والطرق العلاجية المعجزة الدارجة. إن الطب الطبيعي ليس إلا رؤية متماسكة ومنطقية للصحة والمرض، وبالتالي للإنسان والحياة.



www.ibtesamah.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر ديسمبر 2018 **
www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

www.ibtesamah.com/vb



FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb

«يقبل الذي لجأ إلى العلاج بالعنب أن يتغير وينفتح ويعتقد بالنتائج. وبعبارة أخرى: إنه يصبح - كما كتب الدكتور سيجل في كتابه (الحب والطب والمعجزات) - مريضاً استثنائياً تجرأ أن يؤكد ذاته وأن يستفيد من هذا العلاج كل الفائدة، فيعالج جسده وروحه».

روزيت بولتي

يبين كريستوفر فازي، كاتب (دليل إزالة التسمم) ، أن كل العلاجات الطبيعية تقوم على المبدأ نفسه في العلاج، وعلى كل إنسان أن يختار ما يناسبه. ولكي يدعم رؤيته يتخذ مثالاً العلاج الأكثر شهرة: وهو العلاج بالعنب الخاص بجوهانا براند.

ستجد في هذا الدليل العملي كل الإرشادات الضرورية لتسمح لك بالالتزام بالعلاج بالعنب على نحو جيد بما يتناسب مع ردود فعل جسمك. وهكذا ستزيد من فاعلية خطوتك هذه، وستجعل من العلاج بالعنب تجربة صحية وتطور شخصي فريد.

جوهانا براند شفيت من السرطان عندما التزمت بالعلاج بالعنب، وهي مؤلفة كتاب يعد الحجر الأساس في هذا المجال في العلاج.

هناك من يتعالج بالعنب أو الليمون أو شراب القيقب أو التفاح أو الرز أو الجزر... وهناك حمية معتمدة على الفصل بين المواد الغذائية، وكذلك الحمية النباتية، وحمية الدكتور سين أو جيم أو عين...

أين الدليل في هذه الغابة من الحميات؟ ولماذا بالرغم من الاختلافات الظاهرية تحصل كل الحميات على النتائج نفسها: استعادة القوة والشفاء؟

كريستوفر فازي: خبير سويسري في العلاج بالطبيعة، معروف بأعماله ومنشوراته. إنه مؤلف لعديد من الكتب التي نالت نجاحاً منها: دليل إزالة التسمم، التوازن القلوي الحامضي، الماء: نبع حيوية صحتك.

FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨

www.ibtesamah.com/vb


Exclusive
For
www.ibtesama.com